GIUGNO 2019 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
Frittata di bucatini con pomodori, mozzarella e melanzane pag. 48
DOLCI ESTIVI con lo yogurt
+
30 piatti light sotto le 300 calorie
QUATTRO friselle gourmet
&
sfiziose COZZE GRATINATE in tre varianti
110 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito
Scopri le otto frittate ricche e invitanti che abbiamo creato per te
frittate di pasta
9 772532 353008
91906
IN EDICOLA IL 18 MAGGIO 2019
GRUPPO MONDADORI
Anno 3 - N.6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

benvenuti in **redazione**

Il meteo ha finito di fare i dispetti, i "vortici di gelo" del mese scorso sono spenti e... fa già subito caldo. Dunque, la prode redazione di pionieri del gusto, ovvero di golosi con alibi professionale in tasca, ha deciso di cimentarsi in ricette leggere per un numero rinfrescante e light. Beh, tutto cibo ipocalorico non è, sennò che gusto c'è. Però, alcuni servizi sono proprio dedicati al fit food. Per esempio, le 30 idee a basso tenore di grassi sono da manuale: nutrizionalmente corrette, ma anche saporite e così invitanti che quasi ti dimentichi che non fanno ingrassare. Ci siamo anche immaginati un'uscita in barca per poi spadellare palamita (con i suoi salutari grassi insaturi) e pesci vari al cartoccio, tecnica di cottura poco impattante sul girovita. Freschissimi anche i dolci a base di yogurt (pag. 66). Per uno spuntino veloce che fa subito mare abbiamo messo a punto 5 friselle pugliesi condite con melanzane, fiori di zucca o gamberetti e per risparmiare tempo ai fornelli abbiamo pensato a ricette di carne a piccoli pezzi, come bocconcini o straccetti, da portare in tavola in mezz'ora al massimo. Per allestire un buffet da aperitivo o un picnic corroborante dopo la classica biciclettata di fine primavera proponiamo un'infilata di frittate di pasta (pag. 50) da quella con tonno e peperoni a quella con ricotta e friarielli. Se invece la pasta la fate espresso, ecco tre versioni di pesto frutto di strenue battaglie ai fornelli dei nostri esperti sfidanti (c'è anche quello "sgrassante" al finocchietto e zenzero per non affaticare il fegato!). E quando arriva il momento di sparecchiare niente paura: trovate anche tanti trucchi per alleviare le fatiche domestiche con briosi rimedi ecosostenibili: da provare il detersivo fatto in casa per tovaglie impeccabili.

Silvia Bombelli, giornalista

STELLE e padelle

Non vi accartocciate più nel tipico loop "lo voglio, però forse anche no" perché ora Saturno vi mostra la clessidra e vi spinge a muovervi. Vi disincagliate, **partite in ricognizione** titubanti, ma subito il panorama vi incanta. Conoscete persone nuove e dei soliti amici scoprite il lato inedito. State scaldando i motori per la **grande traversata** di fine estate, quando la meta sarà ormai ben definita. Arrendetevi: Venere contrasterà ogni tentativo di autosabotaggio, illuminerà la rotta e vi renderà irresistibili. Quindi niente più indugi, alibi, rinunce e, soprattutto, poche diete. Siete già bellissimi così. ***S.B.***

GEMELLI
dal 21 maggio al 20 giugno

Mollate **ormeggi** e **dubbi esistenziali** per iniziare a... **godervela**

sommario

giugno

14 Leggeri e gustosi involtini di pollo e verdure grigliate

veloce con gusto

classico ma non troppo

69 Torta allo yogurt con amarene sciroppate e frutta per un dessert fresco e goloso

veg per tutti

42 Pappardelle ai calamaretti con bottarga e pinoli, un primo con tutto il sapore del mare

I NUMERI del mese

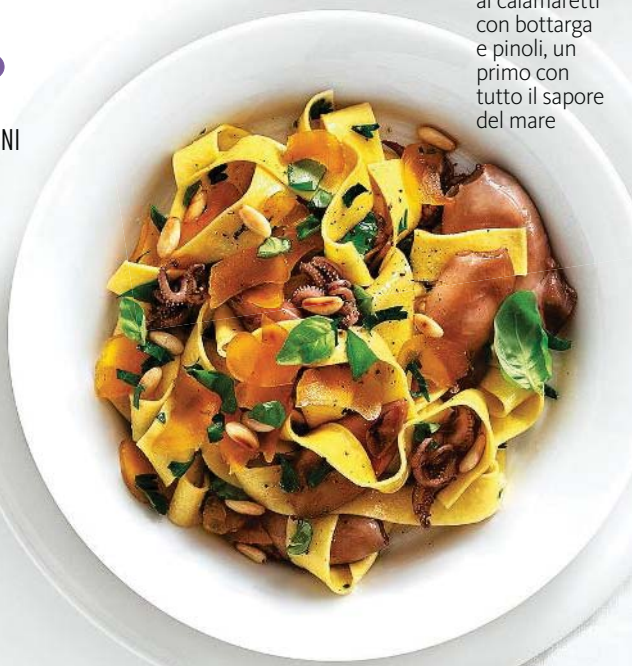
le nostre cucine hanno lavorato...

11 kg
DI PESCE
alici, pagello, branzino, spigola, palamita, trota e salmone

35
VASETTI
di yogurt, 2 kg di fragole e frutti di bosco, 1 kg di ciliegie

INOLTRE ABBIAMO UTILIZZATO 5 KG DI POMODORI E 3 KG DI ZUCCHINE

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni e salse

Dolci

DI FRANCESCA TAGLIABUE

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

FOCACCIA CON POMODORINI E ORIGANO

https://ricette.giallozafferano.it/Focaccia-con-pomodorini-e-origano.html

@Vanessa: Ciao, a cosa serve il miele in questa preparazione?

@Giallozafferano: Ciao. Il miele favorisce la lievitazione, inoltre migliora il colore, la fragranza e il sapore della focaccia.

Krapfen

https://ricette.giallozafferano.it/Krapfen.html

@Tina: I ritagli di pasta avanzata si possono adoperare in qualche modo?

@Giallozafferano: Certo! Puoi ridurre a piccoli pezzetti la pasta avanzata già stesa, friggerla e poi cospargerla con zucchero a velo. Otterrai dei simpatici maltagliati dolci!

CHEESECAKE ALLA FRUTTA

PAOLO: CIAO, LA TORTA È VENUTA MOLTO BENE, MA HO NOTATO CHE LA BASE DI BISCOTTI SI SBRICIOLA UN PO'. COME POSSO EVITARE QUESTO INCONVENIENTE?

GIALLOZAFFERANO: PUOI AGGIUNGERE DEL BURRO AI BISCOTTI SBRICIOLATI PER OTTENERE UNA CONSISTENZA PIÙ COMPATTA DELL'IMPASTO. RICORDA DI TENERE IL DOLCE IN FRIGO FINO AL MOMENTO DI SERVIRLO.

Fiori di zucca in pastella

https://ricette.giallozafferano.it/Fiori-di-zucca-in-pastella.html

@Lara: “Ciao, perché l'acqua che serve per realizzare la pastella deve essere ghiacciata?

@Giallozafferano: Perché in questo modo in cottura si creerà uno sbalzo termico che risulterà in una pastella più croccante.

Penne allo zafferano in cartoccio

https://ricette.giallozafferano.it/Penne-allo-Zafferano-in-cartoccio.html

@Giovanna: Devo aggiungere dell'olio in padella per rosolare la pancetta?

@Giallozafferano: Non è necessario: perché sarà la stessa pancetta che, sciogliendosi in cottura, rilascerà il grasso necessario per la sua rosolatura. Scegli un padellino antiaderente.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sui social

LE PIÙ SMART

Secondi di pesce facili e veloci

Gamberoni e salmone al forno, totani ripieni e insalata di polpo: 4 ricette perfette per fare un figurone senza essere chef. ***https://www.facebook.com/watch/?v=26953 6230615255***

RECORD DI CLIC

Frittelle di zucchine

Bocconcini croccanti all'esterno e morbidi all'interno. Queste frittelle sono semplici da preparare e sono perfette come antipasto o come stuzzichino sfizioso all'ora dell'aperitivo. Servite ben calde danno il meglio! ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10156640801996896***

sul sito

ESTIVA

Pasta fredda

Un'insalata di pasta alle zucchine per un pranzo sfizioso, fresco e leggero. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-fredda-alle-zucchine.html***

DI TRADIZIONE

Pesto genovese

La tipica salsa ligure al basilico. Per condire la pasta e molto altro!. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pesto-alla-Genovese.html***

GOLOSA

Torta allo yogurt

Un dessert freddo molto raffinato e semplice da preparare anche per chi è alle prime armi in cucina. ***https://ricette.giallozafferano.it/Torta-fredda-allo-yogurt.html***

prossimamente

AROMATICI

Amaretti al limone

VERSIONE PROFUMATA DEI CLASSICI BISCOTTI

INSOLITO

Parmigiana nel panino

PIATTO DELLA TRADIZIONE IN FORMATO STREET FOOD

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

GLUTEN FREE | NO OGM | 100% VEGETALI

il primo e unico programma di

DIETA MIMA DIGIUNO ™

RITROVA IL TUO BENESSERE!

BENEFICI DI PROLON

- Riduzione Colesterolo
- Riduzione Trigliceridi
- Riduzione IGF-1
- Riduzione Massa Grassa
- Aumento Cellule Staminali

RISULTATI CLINICAMENTE TESTATI

5 GIORNI nel pratico kit

IN OMAGGIO
La Dieta della Longevità
VALTER LONGO

Stato di digiuno
Transizione in uno stato di mima digiuno con conseguente ottimizzazione cellulare

Riciclo cellulare
Riciclo e generazione di nuove cellule con alte possibiltà di raggiungere la chetosi completa

Rinnovamento
La rigenerazione delle cellule staminali continua e il corpo viene ringiovanito dall'interno

Brucia grassi
Il corpo passa alla combustione dei grassi. Inizia la pulizia cellulare

Rigenerazione cellulare
L'autofagia continua e aumenta la rigenerazione delle cellule staminali

TORNA IN FORMA!
Scopri di più su
prolon.it

Cascine Orsine

Il latte delle **Cascine Orsine** si trasforma in uno yogurt cremoso attraverso una delicata concentrazione, che crea l'ambiente ideale per lo sviluppo dei fermenti lattici.

Lo yogurt è disponibile nelle varianti intero e magro (0,1% di grassi), al naturale, alla vaniglia, alla frutta e con frutti rossi. Tutti i gusti alla frutta sono ***dolcificati unicamente con zucchero d'uva.***

Azienda Agricola Cascina Orsine S.S.
Azienda Agricola Cascina Orsine S.S. via Cascina Orsine 5 - Bereguardo (PV) Italia

LE TERRE DI ECOR

Gli yogurt Cascine Orsine li trovi in tutti i supermercati NaturaSì. Scegliere NaturaSì significa essere certi di acquistare cibi biologici e biodinamici, selezionati e certificati. Ma vuol dire anche avere a cuore la salute della terra ed il rispetto delle risorse naturali.

Hai richieste o suggerimenti?
Scrivici su **naturasi.it/contatti** oppure chiamaci allo **045 8918611**

 naturasi.it **#GenteCheCiCrede**

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

un'esplosione di colori e profumi. Al mercato si trovano le fresche squisitezze di inizio estate

MENTA

Conosciuta fin dai tempi antichi per le sue virtù terapeutiche, questa pianta dall'odore fresco e pungente si è guadagnata un posto di rilievo nella cucina di tutti i giorni. La sua presenza è capace di sorprendere anche nelle preparazioni più semplici.
In cucina L'uso più noto dell'estate è nel mojito, un cocktail con menta, rum, soda, zucchero di canna e lime, adesso in auge anche in versione analcolica, con l'acqua tonica. La menta è ottima anche in frullati, macedonie, dessert e in piatti salati come frittate, insalate, cous cous, salse e condimenti per carni e pesce.
Varietà e proprietà Esistono circa 600 varietà di menta. La più nota è la piperita, freschissima e ricca di mentolo e oli essenziali. La romana, molto diffusa, ha foglie più arrotondate e sapore meno marcato. La menta è digestiva, analgesica, rinfrescante, antisettica, stimolante e antibatterica.
Acquisto o coltivazione Si trova già confezionata tra le piante aromatiche nel banco frigo. Nei supermercati è spesso disponibile anche in vaso: trattandosi di una pianta perenne e infestante, è molto semplice da coltivare sul balcone.

CHI ENTRA E CHI ESCE

fiori di zucca, albicocche, pesche, susine, fioroni
fragole, asparagi, fave, piselli

RAFFINATO dentice

È un pesce pregiato della famiglia degli Sparidi, la stessa di orata, sarago e pagello. Si pesca nel Mediterraneo e nell'Atlantico Orientale. È apprezzato per il suo sapore delicato e per la scarsità di lische (nei pesci di medie e grandi dimensioni).
Acquisto Ha una lunghezza media di 25-30 cm e una bocca massiccia con denti aguzzi da predatore. L'occhio è lucido con la pupilla leggermente opaca, la pelle ha una colorazione grigio azzurra e solo negli esemplari più giovani tende al rosa. È spesso oggetto di frodi commerciali per la sua somiglianza con il pagello, assai meno pregiato e dal colore inconfondibilmente rosato.
Proprietà È un'ottima fonte di Omega 3, proteine, sali minerali come fosforo, ferro, zinco e iodio e vitamine D e del gruppo B.
Preparazione È versatile e cuoce rapidamente. Si cucina al forno, al cartoccio, in umido, in crosta e all'acqua pazza. Si può mangiare anche crudo, avendo la cura di procedere prima con l'abbattitura, ovvero congelarlo per almeno 96 ore a -18°.

ciliegie SUCCOSE e sode

La ciliegia buona si riconosce (anche) dal picciolo. Sì, perché tra le caratteristiche da controllare al momento dell'acquisto c'è anche che esso sia integro, verde, teso e ben attaccato al frutto. Naturalmente l'aspetto dei frutti è fondamentale: verifica che siano sodi, di colore brillante e privi di ammaccature. Una volta staccate dall'albero le ciliegie non maturano più: per questo bisogna evitare di acquistarle acerbe. Ma neanche troppo mature, perché si deteriorano in fretta: si conservano 2 giorni in frigo non pigiate tra loro in un sacchetto di carta.

Light
Golose, ma con pochi zuccheri e calorie basse

38 kcal

Frutto di benessere
Hanno proprietà diuretiche, lievemente lassative e funzioni depurative per fegato e stomaco. Aiutano anche in caso di stress, insonnia, spossatezza e problemi articolari.

10%

DI CALORIE IN MENO
fornite da pasta e riso integrali rispetto a quelli raffinati; questo beneficio è aumentato dal maggior potere saziante degli ingredienti integrali che permette di ridurne le quantità.

Spezie
Ottime per insaporire i cibi riducendo o persino eliminando il sale, hanno un effetto depurativo e favoriscono la perdita di peso.

Un'idea al giorno

per un mese all'insegna della cucina leggera e salutare. Dall'antipasto al dolce, tutto quello che bisogna sapere per scegliere gli ingredienti giusti e cucinarli nel modo più gustoso

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

PER UN'IMPANATURA LEGGERA USA SOLTANO L'ALBUME, EVITANDO IL TUORLO. E CUOCI IN FORNO INVECE DI FRIGGERE

Attenzione ai **condimenti**

OLIO SOLO A CRUDO
L'olio più adatto è quello extravergine d'oliva, che va usato a crudo; la quantità non deve superare 1 cucchiaio a testa. Nel condimento delle verdure può essere ridotto o eliminato se si impiega un aceto poco acido o balsamico.

YOGURT, NON PANNA
La panna può essere sostituita dallo yogurt magro; il migliore è quello greco che, grazie alla sua consistenza, si presta alla preparazione di salse e creme. In alternativa, puoi impiegare un formaggio spalmabile light.

PIÙ ERBE, MENO GRASSI
Rosmarino, prezzemolo, basilico e gli altri aromi, sono un'ottima soluzione per dare più sapore ai cibi usando meno condimento. Ricorda di aggiungerli soltanto a fine cottura in modo che non perdano il loro sapore.

Verdura cruda
Consumata cruda a inizio pasto, la verdura cruda attenua il senso di fame; inoltre fornisce tutti i suoi benefici nutrienti.

Per mangiare in modo leggero e sano non è necessario rinunciare a gusto e varietà; le nostre ricette, che non superano le 300 calorie a porzione, ne sono una golosa dimostrazione. Tutto comincia all'acquisto, controllando in etichetta, oltre alle calorie, quantità e qualità dei grassi per evitare i prodotti che contengono quelli idrogenati. L'altra fase decisiva è quella della cottura. Quelle in forno e alla griglia (per carne, pesce e verdura) permettono di evitare i grassi; la prima è un'alternativa alla frittura per cotolette e frittate senza olio. La cottura al vapore è invece perfetta per le verdure, di cui conserva le proprietà nutrizionali.

Grazie ai tempi brevi e alla minore quantità di condimento richiesta, è utile anche la pentola a pressione, per verdure, carne e primi piatti con cereali e legumi. La cottura in padella non va scartata a priori: bisogna scegliere un attrezzo antiaderente di qualità per effettuare tostature a secco a basse temperature riducendo i grassi e soffriggere la verdura tagliandola a pezzi piccolissimi, sostituendo olio e burro con poca acqua e sale. Mentre il risotto si può mantecare con una crema fatta con 2 cucchiai di riso prelevati a fine cottura e frullati con brodo vegetale. Per i dolci, meglio rivestire le tortiere con carta da forno evitando così di imburrarle.

Spaghetti con ragù di verdure

Pulisci e taglia a cubetti 4 pomodori spellati, 2 zucchine, 1 peperone giallo, 1 cuore di sedano, 1 carota e 2 cipollotti. Riunisci tutte le verdure e condiscile con un filo di olio, poco succo di limone, sale, pepe e 2 cucchiai di erbe aromatiche tritate a piacere; fai riposare per almeno 15 minuti. Lessa 280 g di spaghetti integrali, scolali al dente e condiscili con il ragù di verdure preparato.
Per 4 persone - **285 cal/porzione**

1

Alici e zucchine marinate

Preparazione **40 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

500 g di acciughe - 3 limoni grandi- 1 cipolla rossa - 1 ciuffo di prezzemolo - 6-7 rametti di maggiorana - 1 ciuffetto di menta - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - 1 pomodoro maturo ma sodo - 2 zucchine - olio extravergine di oliva - sale

Elimina testa, interiora e lische delle acciughe; sciacquale e falle asciugare su carta da cucina. Versa il succo di 1 limone in una pirofila, disponi sopra le acciughe con la parte della polpa verso il basso e copri con la cipolla affettata. Irrora con il succo di un altro limone, sala e fai marinare in frigo per 12 ore. **Pulisci le zucchine** e tagliale a nastri sottili nel senso della lunghezza. Mettile in uno scolapasta a strati, salando leggermente ogni strato; falle riposare per circa 10 minuti, asciugale e trasferiscile a strati in un'altra pirofila, irrorando ogni strato con il succo del limone rimasto; metti in frigo per 15 minuti. Sgocciola le zucchine e condiscile con olio e 5-6 foglia di menta. **Trita la maggiorana** con l'aglio, il peperoncino e il prezzemolo; unisci al mix poco sale e olio. Spella il pomodoro, taglialo a metà, elimina i semi, riducilo a cubetti piccoli, salali, falli sgocciolare in un colino per 10 minuti, asciugali, stendendoli su carta da cucina e uniscili alla salsa. Sgocciola le alici, asciugale e sistemale su un piatto da portata, alternandole con i nastri di zucchina; completa con il pomodoro preparato e servi. **165 cal/porzione**

Involtini di pollo

Affetta nel senso della lunghezza, 1 melanzana e 2 zucchine e grigliale. Taglia 4 falde di peperone rosso, già arrostito e spellato, a strisce. Mescola 300 g di pollo macinato con 1 albume, 1 spicchio di aglio tritato con rosmarino, 100 g di ricotta light, sale e pepe. Forma tante polpettine e cuocile sulla griglia. Avvolgile nelle verdure, fissa con stecchini e scalda in forno per 5 minuti.
Per 6 persone - **135 cal/porzione**

4

Frittatine di cipolla al forno

Affetta 2 cipolle e falle appassire senza unire grassi in un padellino antiaderente con sale e poca acqua. Sbatti 5 uova con 4 cucchiai di grana padano grattugiato, sale e poca erba cipollina tagliuzzata e amalgama le cipolle. Distribuisci il composto in 4 stampini foderati con carta da forno e cuoci in forno a 180° per 10 minuti. Sforma le frittatine nei piatti e completale con qualche scaglietta di grana padano. Per 4 persone - **100 cal/porzione**

5

Cotolette di melanzane

Sbuccia 2 melanzane e tagliale a fette di 1 cm di spessore. Infarinale, passale in 2 albumi sbattuti con 2 cucchiai di grana padano grattugiato e infine in abbondante pangrattato integrale. Disponi e cotolette di melanzane sulla placca foderata con carta da forno, regolale di sale e pepe. Coprile con carta da forno e alluminio e cuocile in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Togli alluminio e carta e lasciale dorare per 5 minuti. Servile a piacere con dadini di pomodoro e spicchi di limone. Per 4 persone - **120 cal/porzione**

6

Carpaccio di crudo

Distribuisci 200 g di fettine di prosciutto crudo magro leggermente accavallate su 4 piatti. Disponi sopra qualche ciuffetto di crescenza light, poche foglioline di rucola selvatica, scaglie sottili di grana padano e pochi gherigli di noce spezzettati. Profuma con gocce di glassa di aceto balsamico. Per 4 persone.

7

Millefoglie di polpo

Alterna in 4 piatti 200 g di carpaccio di polpo pronto, 4 carote novelle a nastri sottili, 2 cipollotti rossi e 2 coste di sedano a rondelle. Emulsiona 2-3 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di succo di limone, qualche goccia di tabasco, prezzemolo tritato e sale. Irrora le millefoglie con la salsina e servi. Per 4 persone.

8

Ceviche di branzino

Metti in freezer 400 g di filetti di branzino spellati per 4 giorni. Falli scongelare, tagliali a listarelle e irrorali con il succo di 6 lime, poco zenzero fresco grattugiato, sale e peperoncino. Sgocciolali dopo 1 ora e mescolali con 1 avocado pulito e tagliato a dadini e 2 cipollotti a rondelle. Condisci con poco olio e servi. Per 4 persone.

9

Pasta al pesto di piselli

Lessa 200 g di piselli sgranati in acqua bollente salata, sgocciolali e tieni da parte l'acqua. Frullali con 3 cucchiai di olio, 40 g di formaggio spalmabile light, 2 cucchiai di mandorle a lamelle, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe. Cuoci 280 g di pasta integrale nell'acqua di cottura dei piselli, scolala e condiscila con il pesto. Per 4 persone.

Pilaf con dadolata di pollo

Trita 1/2 cipolla e falla appassire con poca acqua e sale in una casseruola. Aggiungi 280 g di riso basmati, versa 5 dl di brodo bollente e mescola. Chiudi e cuoci in forno a 180° per 12 minuti; spegni e fai riposare in forno per altri 10 minuti. Salta 400 g di petto di pollo a cubetti con poco olio in uno wok, sala e sgocciolalo. Nella stessa padella rosola separatamente 4 cipollotti, 2 zucchine e 2 carote tagliati a julienne. Riunisci tutto nello wok, aggiungi poco zenzero fresco grattugiato, prosegui la cottura per 1-2 minuti e spegni. Distribuisci il riso pilaf sgranato, pollo e verdure nei piatti e servi. Per 4 persone - **355 cal/porzione** (piatto unico)

Involtini aromatici di tacchino

Trita 2 spicchi d'aglio con 1 ciuffo di prezzemolo. Tosta 4 fette di pane casereccio integrale, frullale e mescolale con 50 g di grana padano grattugiato, il mix di aglio e prezzemolo, sale e pepe. Passa 400 g di fettine di fesa di tacchino in 2 albumi sbattuti e poi nel composto di pane. Arrotolale, fissa ciascun involtino con 2 stecchini di legno e tagliali a metà in modo da ottenere tanti minispiedini. Grigliali 3-4 minuti per parte su una piastra calda, ma non rovente. Per 4 persone - **225 cal/porzione**

Zucchine e gamberi

Spunta 8 zucchine e riducile a spaghetti con lo spiralizzatore. Scalda un wok a fiamma media e fai saltare 400 g di gamberi puliti per 1 minuto e sgocciolali. Rosola 1 spicchio d'aglio tritato nel wok con poco olio e cuoci gli spaghetti di zucchina per 1 minuto, riunisci i gamberi, sala, pepa e profuma con menta spezzettata. Per 4 persone.

Pasta alla crudaiola

Taglia 500 g di pomodorini in quarti ed elimina con un coltellino più semi possibile. Mettili in una ciotola con 3 spicchi d'aglio, 3 cucchiai d'olio origano, sale e peperoncino; lascia riposare per 1 ora, poi elimina l'aglio. Lessa al dente 280 g di pasta corta, scolala, trasferiscila nella ciotola con il sugo e mescola. Per 4 persone.

Melanzana burger

Taglia a fette 2 melanzane e cuocile al cartoccio in forno a 180° per 30 minuti. Frullale e lasciale sgocciolare. Mescola al purè 4 cucchiai di pangrattato, 2 di grana padano grattugiato, 1 spicchio d'aglio tritato con prezzemolo, sale e pepe. Forma 4 hamburger e grigliali a fiamma media 3-4 minuti per parte. Per 4 persone.

Pagello al sale

Mescola 2 kg di sale grosso con 2 albumi e rosmarino tritato. Disponi 1/3 del composto sulla placca foderata con carta da forno, poni sopra 1 pagello di 1 kg pulito e copri con il composto di sale rimasto. Cuoci in forno a 220° per 40 minuti. Estrai il pesce dalla crosta, porzionalo e irrora con poco olio. Per 4 persone.

Mousse di fondente all'acqua

Fai sciogliere 200 g di cioccolato fondente con 3 cucchiai di acqua e 2 di caffè. Sguscia 4 uova, separando tuorli e albumi. Incorpora i tuorli al cioccolato fuso e aggiungi gli albumi montati a neve pochi alla volta. Distribuisci la mousse in 4 ciotole e metti in frigorifero per 5-6 ore. Decora a piacere con ciliegine candite o con frutti di bosco freschi e servi.
Per 4 persone - **300 cal/porzione**

17

Insalata di riso rosso e frutti di mare

Prepara 500 g di cozze e 500 g di vongole; falle aprire. Filtra il liquido di cottura dei molluschi, unisci 5 dl di acqua, porta a bollore e cuoci 280 g di riso rosso per il tempo indicato sulla confezione. Intanto pulisci 2 calamari e tuffali in acqua bollente salata per 2 minuti; sgocciolali e tagliali a fettine. Cuoci al vapore per 2-3 minuti 250 g di gamberi sgusciati e privati del filetto nero. Emulsiona 3 cucchiai di olio con 1 di succo di limone, 1 spicchio d'aglio tritato con 1 ciuffo di prezzemolo e poco sale e pepe. Sgocciola il riso, mescolalo con i frutti di mare preparati e condisci con la salsina. Per 6 persone - **300 cal/porzione**

Torta giapponese Ogura

Preparazione **30 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **12 persone**

9 uova - 3 albumi - 250 g di zucchero - 140 g di latte di cocco, meglio se light - 70 g di farina 00 - 40 g di amido di riso o di mais - cremor tartaro - 80 g di olio di cocco - sale

Sguscia le uova, separando i tuorli dagli albumi. Monta in una ciotola 9 albumi con 1/2 cucchiaino di cremor tartaro, un pizzico di sale e 150 g di zucchero. In un'altra ciotola monta i tuorli con i 3 albumi e lo zucchero rimasti, unendo a filo il latte e l'olio di cocco.
Quando il composto risulterà gonfio e chiaro, amalgama la farina e l'amido di riso o di mais setacciati insieme poco alla volta, mescolando con lenti movimento di spatola dal basso verso l'alto. Incorpora nello stesso modo anche gli albumi montati a neve preparati. Versa il composto in uno stampo rettangolare di circa 20x30 cm foderato con carta da forno bagnata e strizzata.
Disponi lo stampo in uno più grande e versa in quest'ultimo acqua calda, fino ad arrivare a 3/4 dell'altezza dello stampo più piccolo. Inforna a 170° per 45 minuti e fai intiepidire in forno spento con lo sportello aperto. Rovescia la torta su una gratella, lasciando attaccata la carta e fai raffreddare. Togli la carta da forno e servi la torta a fette a piacere con un frullato di lamponi. **250 cal/porzione**

19

Torta di mele senza burro

Preparazione **25 minuti**

Cottura **40 minuti**

Dosi per **8 persone**

800 g di mele - 1 limone - 1 baccello di vaniglia - 2 uova - 50 g di zucchero di canna fine - 110 ml di latte scremato - 70 g di farina 00 - 1/2 bustina di lievito per dolci

Dividi le mele a spicchi, sbucciali, elimina le parti di torsolo, affettali finemente e irrorali con succo di limone, in modo che non anneriscano. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e preleva la polpa, raschiandola con un coltellino. Trasferiscila in una ciotola, unisci le uova e lo zucchero e monta a lungo con la frusta elettrica. **Incorpora** gradualmente il latte, alternandolo alla farina setacciata con il lievito. Amalgama delicatamente anche le mele al composto preparato. **Fodera uno stampo** di 20 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata; versa il composto e pareggia bene la superficie con una paletta. Cuoci la torta di mele in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Sfornala, lasciala raffreddare, sformala e servi. **100 cal/porzione**

20

Pollo ai peperoni

Scalda una padella antiaderente e rosola a fiamma medio-bassa 4 fusi e 4 sovracosce di pollo spellati per 20 minuti; toglili. Metti nella stessa padella 1 cipolla tritata e 2 peperoni (rosso e giallo) a pezzetti con un filo d'olio. Lascia insaporire per 2-3 minuti, riunisci il pollo e aggiungi 1 foglia dall'olloro e 1 cucchiaio di rosmarino tritato. Sala, pepa, bagna con poca acqua, chiudi con il coperchio e cuoci per circa 20 minuti; di tanto in tanto irrora con poca acqua calda. Taglia a fettine sottili 200 g di patate novelle lavate con una mandolina. Disponile sulla placca foderata con carta da forno e cuoci in forno a 250° per 10 minuti. Servi il pollo con i peperoni e le chips.
Per 4 persone - **300 cal/porzione**

21

Tortelli di bresaola alla crescenza

Mescola in una ciotola 250 g di crescenza light con poca erba cipollina tagliuzzata. Farcisci il centro di 20 fettine di bresaola con 1 cucchiaino di crescenza. Piega le fettine a mezzaluna e chiudi bene i bordi. Tieni un semicerchio ottenuto per volta tra 2 dita con il lato dritto verso di te e la parte arrotondata verso l'esterno. Fai combaciare i 2 angoli esterni, ruotandoli intorno al dito indice, chiudendo ad anello e spingendo verso l'alto con un dito la parte con il ripieno. Condisci i tortelli a piacere con una citronnette e poco erba cipollina. Per 4 persone - **215 cal/porzione**

23

Sorbetto di anguria

Frulla 500 g di polpa di anguria con il succo di 1 limone e 1 cucchiaino di miele. Incorpora al frullato 2 albumi montati a neve e metti in freezer. Quando il composto sarà ghiacciato, taglialo a pezzi e frullalo ancora velocemente. Distribuiscilo in coppette e decora con foglie di menta. Per 4 persone.

24

Ananas alla griglia

Pulisci 1 ananas, elimina il torsolo centrale e taglialo a fette di 1 cm. Irrorale con 1 bicchierino di rum, il succo di 1 limone e 1 cucchiaio di zucchero di canna. Dopo 1 ora sgocciolale e grigliale su una piastra a fuoco medio 2-3 minuti per parte. Distribuiscile nei piatti e completale con poco timo tritato. Per 4 persone.

22

Gazpacho in rosso

Spella 1,5 kg di pomodori perini ed elimina i semi. Frullali con 2 spicchi d'aglio a pezzetti, 2 coste di sedano, 1 cetriolo spellato e privato dei semi, 600 g di polpa di anguria, 2 cucchiai di aceto bianco, 10 foglie di basilico, 1 cipolla rossa, poco olio, qualche goccia di tabasco e sale. Metti in frigo per 4-5 ore e servi in bicchieri di vetro, decorando con basilico e fettine d'anguria. Per 4 persone - **95 cal/porzione**

25

Orzo freddo al limone

Lessa 280 g di orzo perlato in acqua bollente salata; scolalo, raffreddalo sotto l'acqua corrente e fallo sgocciolare. Preleva la scorza di 1 limone non trattato e frullala con 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiai di olio, il succo del limone, sale e peperoncino. Versa la salsa sull'orzo, mescola e servi. Per 4 persone.

26

Baccalà freddo alla ligure

Immergi in acqua bollente 600 g di baccalà già ammollato per 20 minuti. Sgoccíolalo, fallo raffreddare, elimina la pelle, sfaldalo e mettilo in una ciotola. Completalo con 80 g di olive taggiasche snocciolate, 30 g di pinoli, 2 spicchi d'aglio spellati, 2-3 cucchiai d'olio, prezzemolo tritato e pepe. Per 4 persone.

27

Filetti di trota in crosta

Trita 1 scalogno e mescolalo con 4 cucchiai di granella di pistacchi, sale e pepe. Infarina 4 filetti di trota di circa 200 g ciascuno privati della pelle. Passali in 2 albumi sbattuti, quindi nel composto di scalogno e pistacchi, in modo da impanarli bene. Trasferiscili sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuocili in forno già caldo a 200° per 10 minuti. Servili a piacere con patate e carote alla griglia (prima lessate in acqua bollente per 10 minuti e poi tagliate a fette). Per 4 persone - **270 cal/porzione**

Tiramisù allo yogurt

Mescola 250 g di ricotta light con 200 g di yogurt greco light, la scorza grattugiata di 1/2 limone e 1 cucchiaino di miele. Frulla 250 g di fragole. Disponi sul fondo di 4 coppette 4 biscotti light rotondi, copri con una parte del frullato e aggiungi qualche cucchiaio di crema allo yogurt. Prosegui con altri strati di frullato e yogurt, in modo da esaurire gli ingredienti. Metti in frigo per 2-3 ore. Decora a piacere con frutti di bosco e menta. Per 4 persone - **180 cal/porzione**

Rotoli di salmone al prosciutto

Disponi su 12 fettine di carpaccio di salmone 1 fettina di prosciutto crudo e arrotola a involtino. Disponi sopra ciascuno 1 foglia di salvia e fissa con stecchini. Grigliali su tutti i lati su una bistecchiera foderata con carta da forno per 3-4 minuti. Intanto ricava tante palline da 1/2 melone con uno scavino rotondo e mescolale con 2 cipollotti rossi a rondelle. Distribuisci rotoli, melone e cipollotti nei piatti. Irrora con un filo d'olio e profuma con bacche di pepe rosa e foglie di menta. Per 4 persone - **275 cal/porzione**

30

Gnocchi di ricotta alle erbe

 Preparazione **30 minuti**

 Cottura **20 minuti**

 Dosi per **6 persone**

500 g di ricotta light - 500 g di zucchine - 100 g di grana padano grattugiato - 3 albumi - 50 g di farina + quella per infarinare - noce moscata - 500 g di pomodori - 200 g di fiori di zucca - 2 cucchiai di erbe aromatiche tritate (salvia , prezzemolo, erba cipollina e basilico) - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le zucchine e lessale in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti; frullale nel mixer e strizzale con le mani per eliminare tutta l'acqua di vegetazione. Mescolale in una ciotola con la ricotta, 70 g di grana padano, gli albumi, la farina, poca noce moscata, le erbe aromatiche, sale e pepe.
Crea tante polpettine, grandi come noci e infarinale. Scotta i pomodori in acqua bollente, spellali, elimina i semi e tagliali a dadini. Disponili in una ciotola con 3-4 cucchiai di olio, l'aglio schiacciato e spellato, sale e pepe. Pulisci i fiori di zucca e saltali per 30 secondi in una padella con pochissimo olio e un pizzico di sale e pepe.
Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola e sala. Immergi gli gnocchi pochi alla volta nell'acqua a leggero bollore, scolali man mano che vengono a galla con un mestolo forato, trasferendoli direttamente in una pirofila calda unta con poco olio. Condiscili con la dadolata di pomodoro, da cui avrai eliminato l'aglio, e i fiori di zucca. Spolverizza con il grana padano rimasto, profuma a piacere con foglie di basilico e servi. **265 cal/porzione**

DI FRANCESCA TAGLIABUE

gusto e velocità

Da quattro anni il blog "Piatti pronti in un attimo" permette a Maurizio di condividere le sue tante ricette con chi cerca la praticità senza rinunciare al sapore

DA LUCCA con sapore e fantasia

Cominciato come un gioco, una sfida della fidanzata Cristina al suo amore per la cucina, il blog del lucchese Maurizio **Piatti pronti in un attimo** (https://blog.giallozafferano.it/piattiprontiinunattimo) è nato nel 2015. Oggi ricco di ricette, dagli antipasti ai dolci, ai liquori, alle bevande e ai succhi, offre anche delle raccolte, per semplificare ancora di più la consultazione. Una passione, quella di Maurizio, che si è trasformata in una vera avventura, appassionante come i suoi voli in parapendio e le biciclettate sulle colline toscane.

Paccheri con patate e cozze

Preparazione **10 minuti**
Cottura **12 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di paccheri - 350 g di patate a pasta gialla - 30 g di passata di pomodoro - 2 kg di cozze fresche - 80 ml di vino Prosecco - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai aprire le cozze: elimina il gruppo di filamenti che fuoriesce dalle valve (bisso). Con un coltellino o una paglietta nuova puliscile da eventuali incrostazioni; sciacquale bene sotto acqua corrente. Scalda una tazzina da caffè di olio in un tegame e rosolaci l'aglio spellato e tritato grossolanamente. Quando inizierà a dorare, unisci le cozze pulite e il vino; copri con il coperchio e fai cuocere a fuoco lento per 5-6 minuti. Una volta trascorsi, le cozze si saranno aperte. Toglile dalla pentola con una schiumarola e conserva il fondo di cottura, che filtrerai e verserai in una padella. Elimina quelle che sono rimaste chiuse e sgusciane 2/3.
Taglia a piccoli cubetti le patate sbucciate e mettili nella padella con il fondo di cottura delle cozze; copri con il coperchio e fai cuocere le patate per una decina di minuti. Quando le patate si saranno ammorbidite nel fondo di cottura delle cozze, versa nella padella anche la passata di pomodoro e le cozze con e senza guscio; insaporisci con un pizzico di sale e pepe e prosegui la cottura ancora per 5 minuti, a fuoco lento. Intanto, porta a bollore abbondante acqua non troppo salata (le cozze sono saporite) in una pentola.
Cuoci la pasta secondo le indicazioni sulla confezione. Lava e trita il prezzemolo. Appena i paccheri saranno cotti, scolali e trasferiscili nella padella con il sugo, quindi amalgama bene con un cucchiaio di legno facendo insaporire il tutto. Servi subito la pasta condita, spolverizzandola con il prezzemolo tritato.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

GUSTALE IN SICUREZZA

Cozze o anche mitili, muscoli, peoci o datteri neri, sono tra i molluschi più amati. I periodi migliori sono la primavera e l'estate, ma ricorda, devono essere freschissime! Quando le acquisti, assicurati che la retina sia sigillata e controlla luogo e data di produzione. Non conservarle in frigo per più di 24 ore e butta le cozze con il guscio rotto o che sono rimaste chiuse in cottura.

Seguici su
Ehi, hai mai provato a SPALMARE la frutta secca?
100% MANDORLE
fior di loto
100% ANACARDI
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI*
PROVACI!
Siamo cremose, biologiche e senza zuccheri aggiunti.
Solo anacardi, arachidi, mandorle e nocciole bio per cinque creme incredibili, **100% frutta secca**, senza nessun altro ingrediente aggiunto (neanche lo zucchero!). Un'esplosione di gusto ed energia super versatile.
100% ARACHIDI
100% MANDORLE
100% NOCCIOLE
vegan
senza glutine
senza olio di palma
fonte di proteine
Dal 1972
fior di loto
Sempre con te
www.fiordiloto.it

tu CHIAMALO pesto

I NOSTRI CAPISQUADRA SI SONO CIMENTATI IN TRE FANTASIOSE VARIANTI DELLA FAMOSA SALSA DI GENOVA. LA TRADIZIONE VUOLE CHE SIA PREPARATA CON BASILICO E MORTAIO, MA QUESTE RICETTE CI DICONO CHE SONO TANTE LE STRADE E GLI INGREDIENTI CHE PORTANO A UN OTTIMO PESTO. TU QUALE VOTI?

FOTO DI **SARA D'ALBERTO E GIAN MARCO FOLCOLINI**

La sfida dello scorso numero, dedicata alle ricette One Pot, è stata vinta da Giovanni

1 Di peperoni dolci e caprino

"Quando arriva la stagione dei peperoni, corro a farne scorta! Ripieni, arrostiti, fritti, li adopero in ogni modo, compreso questo pesto perfettamente bilanciato nel sapore grazie all'aggiunta del caprino. Ecco come lo preparo!"

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2
Di finocchietto e zenzero

“Se anche tu ami portare in cucina le erbe spontanee della campagna, prova a preparare questo insolito pesto... sarà il modo perfetto per esaltare tutta la loro bontà e la loro freschezza!”

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3
Di pomodori arrostiti

“Questo pesto è cremoso, dal sapore intenso e con una nota sapida davvero interessante. Portalo in tavola con il pane o con la pasta, i tuoi ospiti te ne saranno grati!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

la ricetta di
Manuel

Pesto di peperoni dolci e caprino

Per 4 persone
360 g di peperoni dolci - 30 g di basilico - 30 ml di olio extravergine d'oliva - 70 g di mandorle - 160 g di caprino - sale - pepe nero

Comincia mondando i peperoni dolci: dividili in falde, togli il picciolo, i semi e i filamenti interni. Scalda una griglia e piastrali per bene su entrambi i lati: in questo modo oltre ad essere più morbidi, avranno un sapore di griglia irresistibile. Trasferiscili nel mixer insieme al basilico, all'olio, alle mandorle, a un cucchiaino di sale e a uno di pepe.
Aziona l'apparecchio fino a ridurre gli ingredienti in crema, quindi amalgama il caprino e mescola bene. Assaggia e, se necessario, regola di sale. Questo pesto è perfetto per condire una pasta ruvida come un bel rigatone oppure una pasta artigianale come le orecchiette.
Una volta condita la pasta, di solito la rifinisco con olio a crudo, basilico in foglioline e la scorza di un limone non trattato grattugiata. La versione estiva della ricetta, in cui la ricotta prende il posto del caprino, può condire una pasta fredda da portare in spiaggia!

la ricetta di
Aurora

Pesto di finocchietto e zenzero

Per 4 persone
1 mazzo di finocchietto selvatico - 1 pezzetto di zenzero fresco - 50 ml di olio extravergine d'oliva - 30 g parmigiano reggiano grattugiato - 10 g di pinoli - 1/2 spicchio d'aglio - il succo di 1/2 limone - sale grosso

Pulisci il finocchietto selezionando solo le foglioline più belle, verdi e integre: devi pesarne 40 g. Pela lo zenzero e sminuzzalo grossolanamente.
Riunisci nel mortaio l'aglio spellato e privato dell'anima verde, un pizzico di sale grosso e lo zenzero. Lavora il tutto con il pestello e intanto unisci pochi pinoli per volta sempre continuando a pestare. Aggiungi anche le foglie di finocchietto in più prese e, quando saranno ben pestate, bagna il tutto con il succo di limone.
Completa con il parmigiano e l'olio versato a filo. Lavora ancora con il pestello per ottenere una crema il più possibile liscia e omogenea. Il tuo pesto al finocchietto e zenzero è già pronto! Se dovessi decidere di utilizzare il mixer al posto del mortaio, abbi cura di azionare le lame a più riprese perché altrimenti finiresti per scaldare eccessivamente gli ingredienti.

la ricetta di
Giovanni

Pesto di pomodori arrostiti

Per 4 persone
500 g di pomodori datterini - 80 ml di olio extravergine d'oliva - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 30 g di pinoli - 1/2 spicchio d'aglio - 10 foglie di basilico grandi - origano - zucchero - sale

Lava i pomodorini, asciugali bene e tagliali a metà, disponili su una placca rivestita con carta forno lasciando la parte con la polpa verso l'alto. Condiscili con un pizzico di sale, 1 cucchiaino di zucchero e 1 di origano e cuoci per 30 minuti in forno caldo a 240°. Non preoccuparti se la carta tenderà a bruciacchiarsi, è a causa del succo rilasciato dai pomodori che infatti, una volta arrostiti, risulteranno ben asciutti anche se con il cuore ancora morbido. Trasferiscili quindi nel mixer insieme all'aglio spellato e privato dell'anima, al basilico, al parmigiano grattugiato, ai pinoli e all'olio. Aziona l'apparecchio fino a ottenere un composto cremoso da allungare, eventualmente, con altro olio se preferisci che sia ancora più morbido o, al contrario, con parmigiano se lo preferisci più consistente.
Non ti resta che trasferire il tuo pesto in un barattolo e riporlo in frigorifero, pronto per essere consumato nel giro di un paio di giorni (non oltre).

Quale pesto preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

GialloZafferano per Fabbri

Invito a sorpresa!

Il cioccolato dà appuntamento allo Sciroppo Menta Fabbri

Cake di crepes Menta e Cioccolato

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
150 g di farina 00, 2,6 dl di latte, 4 uova, 60 g di burro, 40 g di zucchero. Per la ganache cioccomenta: 300 g di cioccolato fondente, 1,8 dl di panna fresca, 30 g di burro, 4 cucchiai di Sciroppo Menta Fabbri, 10 g di cacao in polvere

Per le crepes: sciogli il burro a bagnomaria. Riunisci nel mixer farina, uova, zucchero, latte, burro sciolto, 1,4 dl di acqua e frulla fino a ottenere una pastella omogenea. Coprila e lasciala riposare 30 minuti. Scalda un padellino antiaderente del diametro di 16 cm, versa un mestolino scarso di pastella, distribuiscila facendo roteare il padellino e cuoci la crepe su fiamma vivace fino a che i bordi diventano dorati. Girala e cuoci per 30 secondi. Ripeti fino al termine della pastella. Per la ganache: trita finemente il cioccolato, porta la panna a ebollizione, versala sul cioccolato, mescola fino a che si è sciolto. Aggiungi il burro morbido e lo Sciroppo Fabbri e mescola ancora. Lascia raffreddare il composto in frigo per 15 minuti e montalo con le fruste elettriche fino a che inizia a rassodarsi. Spalmalo sulle crepes impilandole direttamente sul piatto di servizio. Decora a piacere con la ganache rimasta, disponi una crepe arricciata con le mani e spolverizza con il cacao.

Quando pensi alla menta immagini di aggiungere acqua e tanto ghiaccio? Ottima idea, ma non porre limiti al gusto inconfondibile dello Sciroppo Menta Fabbri, che si sa esprimere anche in modi inaspettati, come in questo cake di crepes sorprendente e goloso. Lo Sciroppo Menta Fabbri è un vero jolly da tenere in casa. È la base per ghiaccioli casalinghi, dà un tocco speciale ai cocktail, rende incredibile il latte o il tè, sia caldi che freddi. Prova la qualità Fabbri, naturalmente senza glutine.

SCOPRI IL MONDO FABBRI: crea la tua ricetta e vinci! Edizione 2019

Crea la tua ricetta con uno dei prodotti Fabbri in gioco: **Amarena Fabbri, Topping Fabbri o Sciroppo Fabbri**. Fai una foto della tua creazione, registrati nell'area dedicata su **www.giallozafferano.it** e carica la tua ricetta. Una giuria di qualità premierà gli autori del miglior contributo per ogni categoria di prodotto assegnando: 1 Kenwood kCook Multi Smart CCL456SI per la miglior ricetta con Sciroppi Fabbri, 1 Planetaria Kitchenaid per la miglior ricetta con Mini Topping Fabbri e 1 frullatore trita ghiaccio Smeg per la miglior ricetta con Amarena Fabbri. **Ma non finisce qui:** in palio ogni giorno un buono da **40 euro** da spendere sull'e-shop Fabbri per chi giocherà completando il test settimanale. Hai tempo fino al **30 giugno 2019**!

Regolamento completo su www.giallozafferano.it/fabbri1905 - Durata dal 20/05/ 2019 al 30/06/2019 - Totale Montepremi € 2.915 IVA esclusa ove prevista. Verbale di giuria, assegnazione Instant Win Web ed estrazione riserve entro il 19/07/2019.

veloce CON GUSTO

Fallo fritto!
Sull'isola di Rodi ho assaggiato questo pollo marinato in versione fritta. Era impanato con farina di riso, uova e corn flakes. Il chioschetto che lo vendeva a un certo punto ha dovuto chiudere per "mancanza di pollo". Mi sa che ha avuto un certo successo!

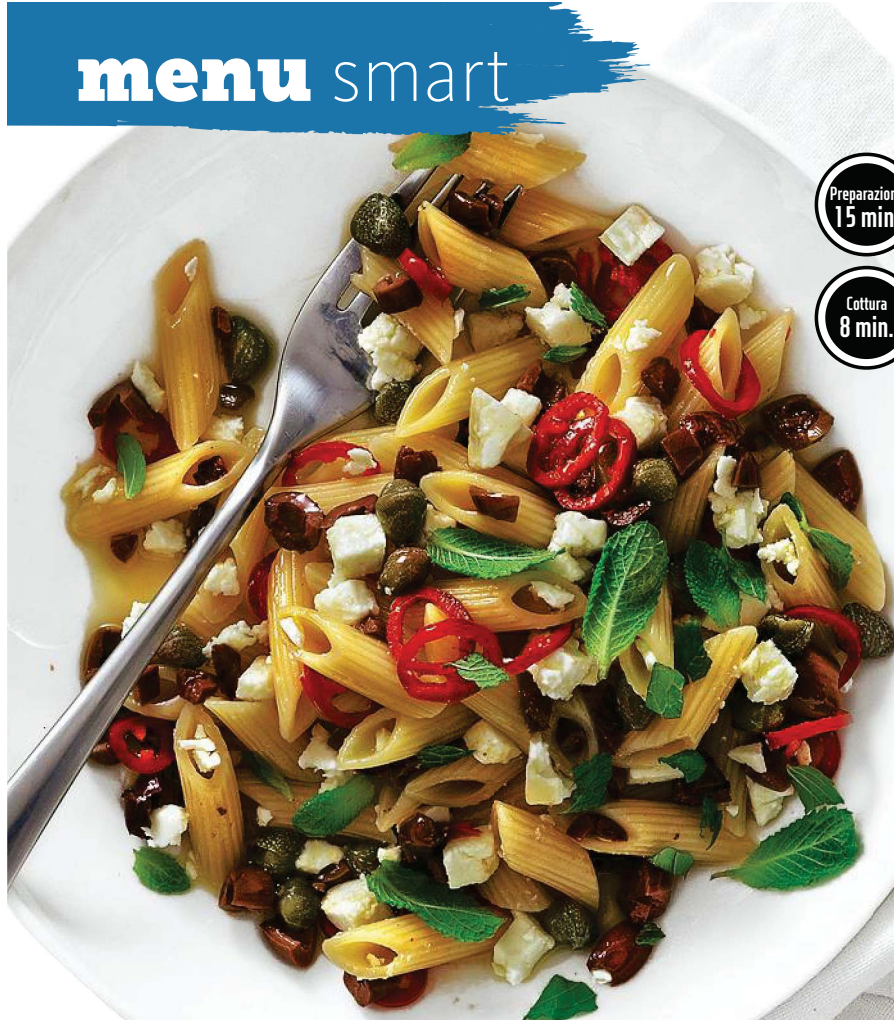
Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Souvlaki di pollo e patate croccanti

Il pollo alla griglia non sarà più il solito, dopo aver provato questa ricetta! Grazie alla veloce marinatura, infatti, lo scoprirai morbidissimo e perfetto da intingere nello tzatziki. Cominiciamo!

Pulisci 650 g di **petto di pollo** da ossicini e grasso, quindi taglialo a cubetti di 2 cm e falli insaporire in una teglia con 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, 1 cucchiaino di **sale**, 1 di **pepe nero**, 1 di **paprika affumicata**, 1 di **origano secco**, la scorza e il succo di 1 **limone** non trattato. Copri con pellicola, lascia che il pollo "conosca" tutti i sapori e intanto occupati del contorno. Con una mandolina taglia fini 150 g di **patate** e 50 g di **cipolla rossa**. Sistemale su una teglia, condiscile con 1 cucchiaino di sale e 1 d'olio e cuocile a 220° in forno ventilato: saranno pronte dopo 20 minuti. Prepara lo tzatziki riunendo in una ciotola 250 g di **yogurt greco**, 1 cucchiaio d'olio, 1/2 **cetriolo** tagliato a cubetti, 1/2 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe nero. Componi i souvlaki infilzando su ciascuno stecchino 3 cubetti di pollo e grigliali per 3 minuti da ogni lato fino a che saranno ben dorati. Per una nota fresca, taglia a tocchetti di 1 cm 150 g di **pomodoro ramato** e l'altro 1/2 cetriolo. Lascia il pollo negli stecchini, sarà ancora più divertente morderli per staccarli uno ad uno e accompagnali con gli ortaggi abbrustoliti, l'insalatina e lo tzatziki. Decora con foglioline di coriandolo e servi. Kali orexi (buon appetito)! Per 4 persone.

"Vista la mia passione per la panificazione, non posso che darti questo consiglio: prepara qualche pita seguendo la ricetta su GialloZafferano, poi aprile a sacca e farciscile in questo ordine: pollo, cetrioli, pomodoro, patate con cipolle al forno e salsa tzatziki!"

Preparazione 15 min.

Cottura 8 min.

Pasta al peperoncino con feta e olive

Per 4 persone
400 g di pasta corta tipo pennette - 250 g di feta - 150 g di olive taggiasche snocciolate - 30 g di capperi sotto sale - 1 ciuffo di menta - 2 piccoli peperoncini freschi - olio extravergine di oliva - sale

Cuoci le pennette in abbondante acqua salata seguendo le indicazioni sulla confezione e scolandole al dente. Scola la pasta e passala sotto il getto di acqua fredda. Sgocciolala bene e versala in una ciotola capiente; aggiungi un filo di olio e mescolala bene. Lava e taglia a metà i peperoncini, elimina i semi interni e taglia la polpa ad anelli sottili; mettili in una ciotolina e condiscili con poco olio. **Dissala i capperi**: lasciali a bagno per circa 10 minuti in acqua. Scolali, trasferiscili in un colino a maglie fitte e sciacquali bene sotto il getto dell'acqua fredda corrente. Sgocciolali di nuovo, poi sistemali su carta assorbente per 2-3 minuti ad asciugare. Trita finemente le olive sgocciolate insieme alla menta; taglia a cubetti la feta. **Aggiungi nella ciotola** con la pasta fredda il trito di olive preparato, i capperi dissalati e i dadini di feta; mescola e condisci il tutto con l'olio aromatizzato con il peperoncino. Servi la pasta a temperatura ambiente con foglie di menta.

quando LA TAVOLA è piccante

Con ricette sfiziose in un menu che stuzzica e invoglia, senza "pizzicare" troppo. Grazie al sapiente uso di aromi e spezie, i tuoi ospiti si godranno tre piatti intriganti, perfetti per le serate calde

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Spigola al pepe rosa

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

2 spigole di circa 500 g ciascuna, già pulite - 2,5 kg di sale grosso - 2 rametti di maggiorana - 2 cucchiai di bacche di pepe rosa
Per la salsa: 300 g di yogurt tipo greco - 1 lime non trattato - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Immergi le spigole nel lavello di cucina riempito d'acqua fredda per metà. Fai scorrere più volte la parte non tagliente di un coltello dalla coda verso la testa dei pesci: tenendoli immersi in acqua, le squame non schizzeranno in giro ma rimarranno nel lavello. Sciacqua i pesci, asciugali all'esterno e all'interno con carta da cucina, con cura. Lava la maggiorana e stacca le foglioline. Riunisci in una grande ciotola il sale grosso, le bacche di pepe rosa e la maggiorana e mescola bene. **Fodera la placca** con carta da forno bagnata e strizzata e stendi metà composto di sale aromatizzato in uno strato di 2 cm. Appoggia i pesci sullo strato, coprili con il sale rimasto e pressa con le mani per compattarlo. Cuoci in forno caldo a 190° per 20 minuti. **Intanto fai la salsa**: amalgama bene in una ciotola lo yogurt, la scorza grattugiata e il succo del lime, l'aglio spellato e grattugiato, 1 pizzico di sale e poco olio. Togli i pesci dal forno, falli scivolare su un vassoio, rompi la crosta di sale con un cucchiaio, eliminala, sfiletta i pesci e servili con la salsa allo yogurt.

Peperoncini alla paprika

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Per 4 persone

12 peperoncini verdi dolci - 100 g di ricotta vaccina - 100 g di ricotta di pecora o capra - 300 g di tonno rosso crudo, abbattuto, a fette spesse - timo - 1 limone non trattato - semi di sesamo bianco - paprika - olio extravergine di oliva - sale

Lava i peperoncini, asciugali e con un coltello pratica su ciascuno un taglio nel senso della lunghezza: con un cucchiaino elimina i semi interni e la polpa bianca. Scalda in una padella 3-4 cucchiai di olio su fuoco medio alto e cuoci i peperoncini per circa 2 minuti per lato. Sgocciolali e trasferiscili su fogli di carta assorbente. **Riunisci in una ciotola** le due ricotte setacciate, la scorza grattugiata del limone, gocce del succo filtrato, 2 cucchiai di olio, foglie di timo, 1 pizzico di paprika e 1 di sale. Mescola bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. taglia il tonno a cubotti, condiscili con un filo di olio e cospargili con il sesamo. **Farcisci i peperoncini** con la crema di ricotta e limone preparata, aiutandoti con un cucchiaino attraverso l'incisione praticata. Spolverizzali di paprika e servili con il tonno al sesamo.

Un'alternativa super pratica

C'è anche una salsa, simile alla raffinata olandese, che si può fare in anticipo e scaldare poco prima di servire. Per prepararla, tosta 40 g di farina in un pentolino con 30 g di burro, unisci a filo 5 dl di acqua bollente, sale e pepe e cuoci a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando. Togli dal fuoco e amalgama con 2 tuorli sbattuti, 50 g di burro morbido e gocce di succo di limone.

Preparazione 25 min.

Cottura 5 min.

"Il chimichurri è un intingolo di gusto intenso e piccante, che noi abbiamo alleggerito: per la versione originale, aggiungi tanto peperoncino".

8 CARNI in un boccone

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** (6)
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Picanha con chimichurri

Per 4 persone
600 g di picanha (codone) di manzo a fettine - 1 spicchio d'aglio - salsa Worchestershire - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per il chimichurri: 2 spicchi d'aglio - 1 scalogno - 1 foglia d'alloro - 3 cucchiai di prezzemolo tritato - 1 rametto di timo - origano secco - cumino - paprika dolce - aceto rosso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la vinagrete: 1 peperoni verdi - 3 pomodori - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - tabasco - aceto rosso - olio extravergine d'oliva - sale

Prepara il chimichurri: trita l'aglio e lo scalogno e mettili in un barattolo con il prezzemolo, 3 prese di origano e 1 di paprika, 1 pizzico di cumino, l' alloro, le foglie del timo, 60 ml di olio, 80 ml di aceto, 20 ml di acqua tiepida, sale e pepe. Chiudi e scuoti il vasetto. **Prepara la vinagrete**: pulisci le verdure, lavale, tagliale a dadini e mescolale con il prezzemolo e l'aglio tritati, 5 cucchiai di olio, 1-2 cucchiai di aceto, 4 gocce di tabasco e sale; metti in frigo. **Taglia la carne** a striscioline e condiscile con qualche goccia di salsa Worchestershire e 3 cucchiai di chimichurri. Soffriggi l'aglio tritato in una padella con un filo di olio, unisci la carne e rosolala a fuoco vivo per pochi minuti mescolando spesso. Regola di sale se necessario, pepa e servi la picanha con la vinagrete e il chimichurri rimasto.

Fagottini ai semi di sesamo

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

600 g di petto di pollo a fettine - 160 g di caprino fresco - 60 g di speck a dadini - 4 cucchiai di semi di sesamo - 5 cucchiai di pangrattato - 3 cucchiai di grana padano grattugiato - aceto di vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale

Tosta 1 cucchiaio di semi di sesamo in un padellino e poi mescolali con il caprino e lo speck. Batti le fettine di pollo per assottigliarle, salale e tagliale a metà nel senso della larghezza.
Disponi al centro di ogni mezza fetta una noce di composto al caprino, chiudile a fagottino e legale con spago da cucina.
Mescola il grana con il pangrattato e i semi di sesamo rimasti. Spennella i fagottini con un velo d'olio, passali nel mix di pangrattato e cuocili in forno caldo a 200° per 15 minuti. Intanto, prepara un'emulsione con olio, aceto e sale, irrora i fagottini e servili subito.

Mini involtini di maiale al finocchietto

Per 6 persone
12 fettine di coppa fresca di maiale - 12 fettine di pecorino - 60 g di pancetta affettata - 60 g di fondo di prosciutto crudo affettato - 60 g di salsiccia - 80 g di finocchietto selvatico - 1 rametto di rosmarino - 2 spicchi di aglio fresco - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Stendi le fettine di carne e farcisci ciascuna con mezza fettina di prosciutto, mezza fetta di pancetta e 1 fetta di pecorino. **Porta a leggera ebollizione** 1 litro d'acqua con l'aglio non spellato. Pulisci il finocchietto, lavalo, immergilo nell'acqua e scottalo per circa 3-4 minuti. Sgocciolalo con un mestolo forato insieme all'aglio, spella l'aglio e tieni da parte l'acqua di cottura. Trita grossolanamente il finocchietto con l'aglio, quindi trita finemente la pancetta rimasta, la salsiccia, il prosciutto rimasto e gli aghi del rosmarino. Mescola tutti gli ingredienti tritati e distribuisci il composto sulle fettine di carne. Ripiega verso l'inteno i lembi delle fettine e poi arrotolale. Fissa ognuna con uno stecchino di legno.
Rosola gli involtini con un filo di olio, salali leggermente, pepali, irrorali con il vino e lascialo evaporare. Unisci 1 bicchiere di acqua di cottura del finocchietto e cuoci gli involtini a fuoco medio per 7-8 minuti girandoli spesso. Servili caldi o tiepidi.

"Al momento di salare gli involtini, assaggia il fondo di cottura per saperti regolare: il ripieno è piuttosto sapido e a sua volta insaporisce il sugo e la carne".

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

"Per una glassatura perfetta, filtra la salsa prima di addensarla sul fuoco. Inoltre, non farla restringere troppo: deve essere appena cremosa".

Spiedini di pollo glassati alla Coca-Cola

Per 4 persone
1 petto di pollo di 600-700 g - 40 g di zucchero di canna - 3 cipollotti - 2 cipolle - 2 spicchi d'aglio - 1 lattina di Coca-Cola - 2 cucchiai di salsa di soia - 1 cucchiaino di maizena (amido di mais) - olio di semi di arachide - sale - pepe

Lava il petto di pollo, asciugalo e taglialo a cubi. Spella le cipolle e riducile a dadini. Schiaccia gli spicchi d'aglio e spellali. **Disponi la carne** in una grossa ciotola con la cipolla, l'aglio, lo zucchero, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Irrora con la Coca-Cola e la salsa di soia, mescola e lascia insaporire per 5 minuti. Sgocciola il pollo e tamponalo con carta da cucina. Taglia i cipollotti a pezzetti e prepara gli spiedini alternando carne e cipollotti.
Togli l'aglio dalla marinata e aggiungi la maizena stemperata in 3 cucchiai di acqua. rosola gli spiedini in padella con un po' d'olio 3 minuti per lato. Versa la marinata in padella e prosegui la cottura a fuoco basso per 4 minuti. Sala, pepa e preleva gli spiedini. Fai addensare la salsa sul fuoco mescolando con una frusta. Riscalda gli spiedini nella salsa per glassarli e servili a piacere con un'insalatina.

consigli utili

DIMENSIONI e tempi

Taglia la carne in pezzetti di dimensioni simili per assicurare uniformità di cottura. I tempi dipendono dalla grandezza dei bocconi (guarda le foto per regolarti): in generale, è bene fare pezzi piccoli e cotture brevi; fuoco alto per rosolare e basso per proseguire.

150 GRAMMI

È il peso corretto della carne per 1 persona quando, come nel nostro caso, è accompagnata da altri ingredienti. Altrimenti la dose adeguata è di 200 g.

Preparazione 20 min.

Cottura 6 min.

“La parola “arraganato” nel dialetto pugliese significa “profumato con l’origano” e viene associata a moltissime ricette tradizionali”.

Straccetti di tacchino ai peperoni arraganati

Per 4 persone
600 g di fette sottili di fesa di tacchino - 8 falde di peperoni rossi in salamoia - 2 cucchiai di olive taggiasche denocciolate sott’olio - 1 cucchiaio di capperi in salamoia - 2 alici in salsa piccante - 2 spicchi d’aglio - 60 g di pane secco sbriciolato - origano secco - 1 dl di vino bianco - salsa Worchestershire - olio extravergine d’oliva - sale

Riduci la carne a straccetti e condiscili con un filo di olio e qualche goccia di salsa Worchestershire. Taglia i peperoni a striscioline. Tosta le briciole di pane in padella e poi mescolale con una presa di origano, poco sale, 1 spicchio d’aglio tritato e le alici sminuzzate.
Trita l’aglio rimasto e soffriggilo con un po’ d’olio, unisci gli straccetti e rosolali a fuoco vivo per 3 minuti. Salali leggermente, sfumali con il vino e poi prelevali.
Metti i peperoni in padella con le olive e i capperi e saltali per 2 minuti. Aggiungi la carne e le briciole di pane tostate, mescola e servi subito.

PER UN tocco fumé

Se vuoi aggiungere a questa saporita ricetta una sfumatura affumicata, sostituisci le falde di peperone in salamoia con un peperone abbrustolito. Metti un peperone rosso in forno a 200° per 20 minuti, quindi prelevalo e chiudilo in un sacchetto di carta per qualche minuto: grazie all’effetto del vapore, potrai spellarlo molto facilmente. Poi privalo di semi e filamenti e riducilo a striscioline. Aggiungilo alla ricetta esattamente come indicato per quello in salamoia.

Finti sushi di manzo

Per 4 persone
16 fettine di carpaccio di manzo - 16 asparagi - 20 fagiolini - 4 carote - 3 cucchiai di zucchero - 6 cucchiai di sakè - 6 cucchiai di Mirin o Sherry - 6 cucchiai di salsa di soia - 1 cucchiaio di amido di mais -semi di sesamo - olio extravergine di oliva - sale

Lava le verdure. Spunta i fagolini. Raschia le carote e tagliale in 4 bastoncini nel senso della lunghezza. Raschia gli asparagi ed elimina la parte dura dei gambi. Scotta le 3 verdure, separatamente, in abbondante acqua bollente salata per 1 minuto, sgocciolale e raffreddale in acqua e ghiaccio.
Stendi 1 fettina di carpaccio, sistemaci sopra 1 asparago, 1 bastoncino di carota e 1-2 fagiolini, secondo la lunghezza e arrotola la carne intorno alle verdure. Realizza altri 15 involtini con le verdure rimaste e spolverizzali con l’amido di mais facendolo cadere da un setaccio.
Ungi una padella con l’olio, copri il fondo con un foglio di carta da forno, ungilo e spolverizzalo con un po’ di sale. Scalda la padella, aggiungi gli involtini e rosolali a fuoco medio-basso girandoli spesso, quindi prelevali. Elimina la carta, versa nella padella la salsa di soia, il sakè, lo zucchero e il mirin e mescola con una frusta fino ad addensare la salsa. Taglia gli involtini in cilindretti e ripassali in padella. Servili e spolverizzali con i semi di sesamo.

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

“Puoi farcire la carne con le verdure della ricetta e del caprino lavorato con grana, cipollina, sale e pepe. Arrotola, tieni in freezer per 10 minuti e taglia a tronchetti”.

Bocconcini di pollo aromatici

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

1 petto di pollo di 600 g - 2 uova - 1 limone - 5 cm di zenzero fresco - 1 rametto di timo - 1 mazzetto di rucola - 1 rametto di maggiorana - farina - pangrattato - 2 cucchiai di salsa di soia - 1/2 bicchiere di vino bianco - 3 cucchiai di aceto balsamico - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Taglia il petto di pollo a dadi di 2 cm di lato. Sbuccia lo zenzero e tritane finemente 3 cm. Sfoglia il timo e la maggiorana. Riunisci tutti gli ingredienti preparati in una ciotola con il vino e il succo del limone, mescola e lascia insaporire per 15 minuti.
Intanto, lava la rucola, asciugala e disponila in un piatto di portata. Taglia lo zenzero rimasto a pezzetti, disponilo nel bicchiere del frullatore a immersione con l'aceto balsamico, la salsa di soia, 4-5 cucchiai di olio extravergine e lo zucchero e frulla il tutto.
Sgocciola i dadi di pollo e passali prima nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e quindi nel pangrattato. Friggili, pochi bocconcini per volta, in abbondante olio di semi bollente per 2-3 minuti. Sgocciolali via via su carta da cucina e trasferiscili sul letto di rucola. Sala, pepa e servi con la salsina preparata.

Padellata di maiale con verdure

Per 4 persone
600 g di filetto di maiale a cubotti - 100 g di pancetta a fettine - 20 pomodorini ciliegia - 200 g di piselli - 4 cipollotti -1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - 60 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia i cipollotti a fettine e soffriggile in padella con 20 g di burro e un filo d'olio. Unisci i cubi di carne e rosolali uniformemente finché saranno dorati: poco prima di spegnere, sala e pepa. Preleva dalla padella carne e cipollotti e tienili da parte.
Riduci la pancetta a striscioline, rosolale nella padella con 20 g di burro, unisci i piselli e cuocili per qualche minuto; togli anch'essi dalla padella. Lava i pomodorini e tagliali a metà.
Trita l'aglio e rosolalo nella padella con il burro rimasto e un filo di olio. Unisci i pomodorini, cuocili a fuoco vivo per pochi minuti, sala, pepa e profuma con il basilico spezzettato. Riunisci tutti gli ingredienti nella padella, saltali brevemente e servi.

"Salta i cubetti di carne molto velocemente perché il filetto di maiale è piuttosto magro e rischia di asciugarsi troppo se la cottura si prolunga".

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

tra una COTTURA *E L'ALTRA*

In queste ricette, spesso si utilizza la stessa padella per cuocere ingredienti diversi, da assemblare poi alla fine: oltre a risparmiare stoviglie, otterrai un sugo più saporito. Quando prelevi una preparazione dalla padella, la carne in particolare, mettila in un cartoccio di alluminio, così resterà morbida e calda.

dal MACELLAIO

Se possibile, acquista un pezzo di carne intero e taglialo a casa solo al momento di cucinarlo. In questo modo resterà fresco più a lungo, si ridurrà la dispersione di liquidi e la carne terrà meglio la cottura restando morbida.

cozze GRATINATE

Sfiziosi bocconi di mare da gustare come antipastino

DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

alla siciliana

Il cous cous dà ancora più morbidezza alle cozze, mentre l'aggressività del peperoncino è mitigata dalla dadolata di pomodoro.

con le zucchine

La delicatezza delle verdure di stagione è rafforzata dalla presenza del pecorino stagionato e dall'aglio. Mentre la menta dona una particolare freschezza.

con la zucca

La dolcezza dell'ortaggio crea un piacevole contrasto con la sapidità della pancetta, che ha anche il compito di proteggere i molluschi dal calore intenso del grill.

1
PULISCILE E APRILE

Elimina il bisso che fuoriesce dalle valve di 1/2 kg di cozze (circa 30 molluschi) e lavale a lungo sotto acqua fredda corrente, strofinandole con una paglietta nuova in metallo. Fai scorrere leggermente la valva superiore su quella inferiore, spingendola con il pollice. Infila un coltellino a lama robusta fra le 2 valve, fallo ruotare fino ad aprirle ed elimina la valva senza mollusco. Compi questa operazione sopra una ciotola in modo da raccogliere il liquido contenuto nei molluschi; quindi filtralo attraverso un colino foderato con una garza.

SCEGLI LA FARCITURA

Con zucca e pancetta

Cuoci la zucca in forno per 20 minuti; frullala con la panna, una grattugiata di noce moscata e poco sale e pepe. Stacca i molluschi dalla valva rimasta e avvolgi ciascuno con 1/2 fettina di pancetta. Distribuisci la crema di zucca nelle conchiglie e disponi sopra le cozze avvolte nella pancetta.

200 g di polpa di zucca estiva

15 fettine di pancetta stesa

4-5 cucchiai di panna fresca

noce moscata

Alla siciliana

Aggiungi all'acqua delle cozze altra acqua, fino a ottenere 4 dl e porta a bollore. Versala sul cous cous messo in una ciotola, chiudi e fai riposare per 3 minuti. Sgrana il cous cous e unisci i pomodori, 10 foglie di basilico, il peperoncino e poco olio. Copri i molluschi con il composto.

200 g di cous cous

foglie di basilico spezzettate

2 perini spellati e tagliati a dadi

1 peperoncino tritato

Con zucchine e pecorino

Spunta la zucchina e tagliala a dadini. Mescola al pecorino 80 g di pangrattato, l'aglio tritato con 5-6 foglie di menta, 2 cucchiai dell'acqua emessa dalle cozze e un filo d'olio. Distribuisci le zucchine nelle valve delle cozze e copri il tutto con il composto di pecorino.

1 zucchina

40 g di pecorino

1 ciuffo di menta

1 spicchio d'aglio

3
INFORNA E SERVI

Versa 1 kg di sale grosso sulla placca e disponi sopra le cozze farcite, facendole leggermente penetrare nei cristalli di sale: in questo modo rimarranno ben stabili e diritte. Accendi il grill del forno e aspetta che sia ben rovente. Disponi la placca a circa 20 cm dalla resistenza e cuoci per 4-5 minuti. Togli la placca dal forno, lascia riposare le cozze per 1-2 minuti e servi, consigliando ai commensali di farne un solo boccone, in modo da gustare tutti i sapori contemporaneamente.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

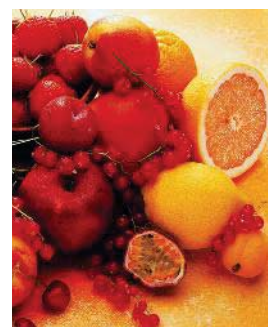
succhi di frutta

Sotto il termine generico di "succo di frutta" si trovano in commercio prodotti che si presentano in forma molto diversa. I **succhi** propriamente detti contengono il 100% di frutta e sono ottenuti riducendo la materia prima in una purea che poi viene filtrata; nel succo che deriva da questa operazione può essere reintegrata una piccola percentuale della purea allo scopo di ottenere la densità desiderata; non sono ammessi additivi, acqua o zucchero. Anche gli **smoothie** sono realizzati con il 100% di frutta, che però viene frullata per conferire al prodotto la sua tipica consistenza vellutata; anche qui non sono ammessi altri ingredienti. Le **spremute** posso avere questo nome solo se sono ottenute al 100% dalla spremitura di agrumi, senza l'aggiunta di acqua o altri ingredienti. I **nettari**, chiamati anche "succo e polpa", si ottengono diluendo invece con acqua la purea (o i concentrati) e devono contenere tra il 25% e il 50% di frutta; si possono aggiungere zucchero e, come conservanti, acido citrico e L-ascorbico, mentre non sono ammessi additivi artificiali.

OCCHIO ALLO ZUCCHERO

In alcuni casi, i nettari possono contenere troppo zucchero: compreso quello derivato dalla frutta, si arriva fino a 24 g (l'equivalente di 4,8 bustine) per 200 ml di prodotto. Siccome non è obbligatorio indicarne la quantità, bisogna verificare la sua posizione nell'elenco degli ingredienti, che devono essere riportati in ordine decrescente.

Per i bambini

Se i bambini ne fanno molto uso, è meglio diluire i succhi con acqua fino al 50%; così si riduce l'assunzione di zuccheri e si abituano i piccoli ad apprezzare un sapore meno dolce.

SOLO DA FRUTTA integra

Secondo la normativa europea i succhi devono essere ottenuti da frutta sana e matura e non si possono usare prodotti di scarto. Spesso viene impiegata frutta detta "brutta ma buona", declassata esclusimente per difetti estetici. È consentito l'uso di materia prima fresca, refrigerata o surgelata senza l'obbligo di specificarlo in etichetta; i produttori che utilizzano la frutta fresca lo specificano sulle confezioni.

PRENDI NOTA

FRUTTA DA BERE

Totalmente naturale, senza aggiunta di acqua, né di alcun dolcificante, il succo di mirtilli Baule Volante conserva tutto il gusto della materia prima. La lavorazione prevede che i frutti, giunti alla maturazione ideale, vengano lavati, privati dei piccoli raspi e poi pressati accuratamente per alterarne meno possibile le proprietà. La confezione da 200 ml costa circa 3,99 euro.

Coppa yogurt e albicocca

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **8 persone**

600 ml di smoothie all'albicocca - 100 g di zucchero - 400 g di yogurt greco (o cremoso) - 200 g di panna fresca - 1 albume - 10 g di gelatina in fogli - 8 fragoline - qualche rametto di menta

Trasferisci lo smoothie in un pentolino, unisci 60 g di zucchero, riscaldalo e quindi aggiungi 6 g di gelatina, prima ammorbidita in acqua fredda e ben strizzata. Togli dal fuoco e mescola molto bene in modo da ottenere una crema densa e omogenea. Disponi in frigorifero per 1 ora, mescolando di tanto in tanto, in modo che il composto non si solidifichi troppo. Intanto, fai ammorbidire la gelatina rimasta.

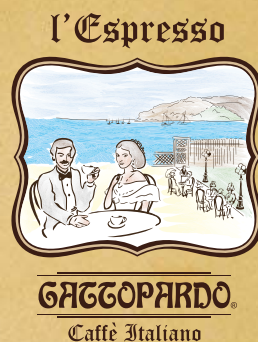
Scalda 5 cucchiai di panna e sciogli la gelatina sgocciolata e strizzata. Monta separatamente l'albume e la panna rimasta. In una ciotola, mescola lo yogurt con lo zucchero rimasto e il composto di panna e gelatina; poi incorpora la panna montata e l'albume. Distribuisci circa 1/3 della crema allo yogurt sul fondo dei bicchieri e metti in freezer per 10 minuti. Fai uno strato con metà crema all'albicocca e disponi in freezer per altri 10 minuti.

Seguendo lo stesso procedimento, forma ancora uno strato con circa 1/3 di crema allo yogurt e uno strato con la crema all'albicocca rimasta; quindi disponi i bicchieri in freezer per almeno 15 minuti. Togli i bicchieri dal congelatore e, usando una tasca da pasticcere, completa la preparazione con la crema di yogurt rimasta. Decora ogni coppa con 1 fragolina lavata e asciugata e qualche fogliolina di menta e servi subito.

Gelatina all'arancia

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

5 dl di succo d'arancia - zucchero - 2 arance - 12 g di gelatina - qualche rametto di menta

Metti la gelatina in una ciotolina con acqua fredda e lasciala ammorbidire per circa 10 minuti. Intanto, trasferisci il succo d'arancia in una casseruola, unisci 4 cucchiai di zucchero e fallo sciogliere a fuoco dolce, mescolando e senza portare il liquido a ebollizione.
Sgocciola la gelatina, strizzala, trasferiscila nella casseruola con il succo zuccherato ancora caldo e mescola molto bene, in modo da ottenere un composto senza grumi. Lava e asciuga qualche fogliolina di menta, mettine 1 in ciascun bicchiere e distribuiscici sopra il composto di succo di arancia; poi aggiungi qualche fettina di arancia pelata al vivo.
Trasferisci in frigorifero i bicchieri con la gelatina e falli rassodare per almeno 3-4 ore. Toglili qualche minuto prima di portare in tavola, decora ciascuno con 1 rondella di arancia pelata al vivo e servi.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC,GENUINO COME LA SUA CUCINA

Crostata al rabarbaro e lamponi

Conosci il rabarbaro? Ha un bel colore rosso e un gusto acido che io qui rinforzo con i lamponi. Poi però guarnisco la mia crostata con una candida meringa italiana, per un dessert dolce, bello e non troppo difficile.

Pulisci 700 g di **rabarbaro**, taglialo a fettine e mettile in una ciotola insieme a 250 g di **lamponi** sminuzzati, 400 g di **zucchero** e 40 ml di succo di limone. Mescola, copri con la pellicola e fai macerare per 2 ore. Trascorso questo tempo, fai cuocere il mix in una pentola d'acciaio a fuoco moderato per circa 1 ora fino ad arrivare a 108°. Intanto occupati della frolla: frulla nel mixer 250 g di **farina** con 125 g di **burro** per pochi secondi e poi impasta a mano le briciole ottenute con 90 g di **zucchero**, 15 g di **miele millefiori** e 1 **uovo medio**. Fai un panetto, avvolgilo nella pellicola e tienilo in frigo per almeno 1 ora, quindi tira la frolla a 1 cm di spessore e sistemala in uno stampo da 24 cm di diametro. Bucherella il fondo e versa la confettura, infine informa a 180° per 40 minuti. Prepara la meringa sbattendo 50 g di **albume** nella planetaria. Fai scaldare 30 ml d'acqua con 100 g di zucchero e, appena lo sciroppo raggiunge la temperatura di 121°, versane la metà sugli albumi spegnendo la planetaria e il resto a filo a velocità media. Non appena la meringa sarà pronta e raffreddata distribuiscila sulla crostata fredda. Per 6 persone.

"Il mix di rabarbaro e lamponi risulterà piuttosto acido. Se temi che questo connubio sia eccessivo puoi optare per le fragole, mantenendo la stessa quantità. Il miele donerà un bel colore dorato alla tua frolla, ma se vuoi, puoi ometterlo aggiungendo altri 10 g di zucchero all'impasto della frolla."

e in più...

Rosso vivo
Il rabarbaro va mondato dei filamenti perché la sua parte esterna, un po' come quella del sedano, è fibrosa e fastidiosa: se usi un pelapatate, stai attento a togliere uno strato molto sottile così preserverai il colore.

MEDITERRANEO **goloso**

Un tripudio di aromi e sapori delle nostre coste: tre ricette che portano in tavola l'abbondanza e la freschezza dei litorali della Penisola, dalle ricche pappardelle ai calamaretti al branzino con olive, capperi e pomodorini. E per chiudere, un trionfo di limoni e profumi di menta

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Pappardelle ai calamaretti con bottarga e pinoli

Una pasta onomatopeica
Il nome viene infatti dal termine dialettale toscano "pappare", perché i piatti con questo tipo di pasta sono tra i più ghiotti. Le pappardelle fresche, larghe 2-3 cm, sono a base di uova e farina di grano tenero oppure, nella versione industriale, di semola e acqua. La cucina regionale le vuole abbinate a un ragù di selvaggina, come il cinghiale o l'anatra, ma sposano bene anche il pesce.

Branzino con olive, pomodorini e patate novelle

Consigli utili
Anche se il pesce è già pulito, al momento della cottura taglia le pinne su dorso, fianchi e ventre con le forbici; mettilo sul tagliere, squamalo con un pelapatate, lavalo e asciugalo. Conosciuto anche come spigola, il pregiato branzino è allungato con testa triangolare e colore argenteo, bianco sul ventre; gli esemplari in commercio (pescati o allevati) vanno dai 300 g ai 3 kg. Ha carni morbide e di gusto delicato con spine grosse, facili da asportare.

Tatin di limoni dolci alla menta

Più versatile di quanto sembri
Sebbene la Confraternita di Lichonneux de Tarte Tatin Lamotte-Beuvron tuteli dal 1979 la ricetta originale delle sorelle Tatin che prevede rigorosamente pasta brisée tra gli ingredienti, questo dolce francese negli anni ha subito molte variazioni, sia nelle sue versioni dolci sia in quelle salate. Alla pasta brisée puoi sostituire la pasta sfoglia, come in questa ricetta: il guscio sarà comunque friabile e gustoso e il dolce irresistibile.

Gira pagina e trovi le ricette complete

organizza IL TUO tempo

3 ore prima

Prepara il dolce
Lava i limoni e affettali; mettili sul fuoco con poco zucchero fino a quando lo sciroppo sarà denso. Toglili dal fuoco, cospargili con lo zucchero rimasto e lasciali raffreddare. Finisci di pulire il branzino, avvolgilo in pellicola e tienilo nella parte fredda del frigo.

2 ore prima

Fai la marinata
Prepara la marinata per i calamaretti e immergili per un'ora, bagnandoli bene e spesso. Intanto, prepara la crema al mascarpone per la tatin e componi il dolce nello stampo. Metti in forno e cuoci la torta. Fai tostare i pinoli per la pasta, prepara il ripieno per il branzino, farciscilo e mettilo nella teglia con le patate.

1 ora prima

Le ultime mosse
Sgocciola e rosola i calamaretti, filtra la marinata e fai il condimento per la pasta. Togli la torta dal forno e falla intiepidire. Informa il pesce a 180° per 30 minuti, bagnandolo spesso con il fondo di cottura. Cuoci la pasta e insaporiscila nella padella del condimento. Unisci i capperi al pesce nella teglia, cuoci per altri 5 minuti e spegni.

Pappardelle ai calamaretti

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone

400 g di pappardelle fresche all'uovo - 400 g di calamaretti piccoli già puliti - 1 bicchiere di Vernaccia - 30 g di pinoli - 1 limone non trattato - 2 spicchi di aglio fresco - 1 ciuffo di basilico - 1 ciuffo di prezzemolo - 60 g di bottarga di muggine - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lava bene il limone, asciugalo strofinando la buccia e preleva la scorza a striscioline usandoil rigalimone. Lava i calamaretti e mettili in una ciotola con il vino, l'aglio spellato e schiacciato, il succo filtrato e la scorzetta del limone e 2 cucchiai di olio. Mescola bene e fai marinare per un'ora. Lava e trita finemente il prezzemolo, spezzetta finemente il basilico pulito. Fai tostare i pinoli senza grassi in un padellino antiaderente.

2 Sgocciola i calamaretti dalla marinata e falli rosolare a fuoco vivo per 2 minuti in un tegame capiente con un filo di olio; aggiungi poi la marinata filtrata e prosegui la cottura per pochi minuti, sempre mescolando a fuoco vivace. Intanto, cuoci le pappardelle in abbondante acqua bollente salata. Preleva i calamaretti dal tegame del condimento e tienili da parte in caldo.

3 Aggiungi le erbe tritate e fai addensare il fondo di cottura nel tegame. Regola di sale e pepe e aggiungi al condimento la pasta scolata al dente e i calamaretti tenuti da parte. Fai insaporire le pappardelle nel condimento, aggiungi i pinoli, la bottarga tagliata a lamelle sottili con una mandolina o un pelapatate e servi subito.

Il tocco da chef

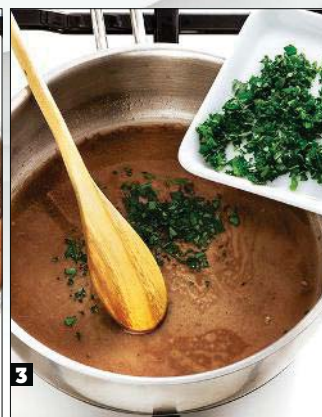
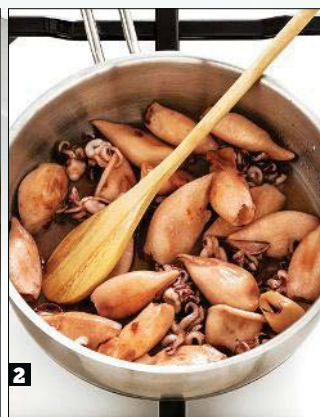
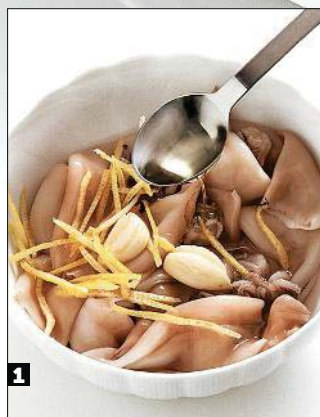
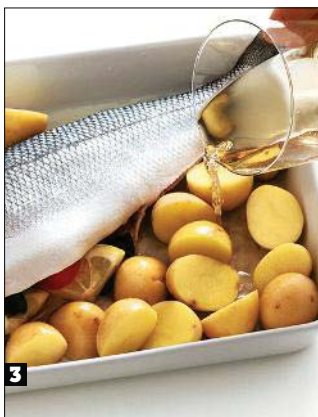
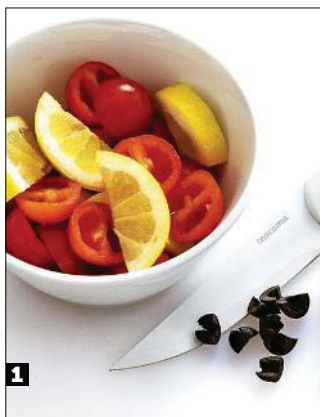
Un grande primo piatto
Per un effetto più scenografico, condisci prima la pasta con la salsina alle erbe e qualche pinolo tostato, poi sistema in superficie i calamaretti e completa con la bottarga e i pinoli rimasti.

ACQUISTA i calamaretti GIUSTI

Verifica che dai molluschi emani un gradevole odore di mare. Per essere sicura che siano molto freschi (a vista non si distinguono da quelli decongelati), controlla che l'inchiostro nella sacca sia fluido e non grumoso.

1

2

3

Branzino con olive pomodori e patate

Preparazione 20 min.

Cottura 35 min.

Per 4 persone

1 branzino da 1,6 kg pulito e squamato - 200 g di pomodorini ciliegia - 60 g di olive nere snocciolate - 1 limone non trattato - 1 kg di patatine novelle - 1 ciuffo di finocchietto - 2 cucchiai di capperi dissalati (vedi box) - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sciacqua il branzino esternamente e internamente. Lava il limone strofinando la buccia e taglialo a spicchietti o a triangolini. Pulisci i pomodori, lavali, tagliali a metà, svuotali dei semi. Dividi in quarti le olive e mescolale al limone con i pomodori e un po' di finocchietto. Sciacqua i capperi in acqua fredda corrente per eliminare il sale residuo e poi asciugali.

2 Condisci con sale e pepe il branzino, anche internamente, poi farciscilo con il ripieno e adagialo in una teglia capiente oliata. Pulisci le patatine con un telo umido, senza sbucciarle, tagliale a metà e mettile nella teglia con il finocchietto rimasto e un pizzico di sale.

3 Condisci il pesce e le patate con un filo di olio, aggiungi un bicchiere di vino e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto le patate e irrorando spesso il pesce con il fondo di cottura. Mescola infine i capperi alle patate, prosegui la cottura per 5 minuti e servi, se ti piace, con una spolverizzata di finocchietto.

DISSALA i capperi

Per eliminare il sale, sciacquali bene sotto acqua fredda corrente e poi mettili a bagno in acqua tiepida per circa 10 minuti (se ti piace, puoi unire 3-4 cucchiai di aceto). Sgocciolali e sciacquali di nuovo. Ripeti l'operazione altre 2-3 volte e poi asciugali, tamponandoli leggermente con carta assorbente da cucina.

Patate novelle

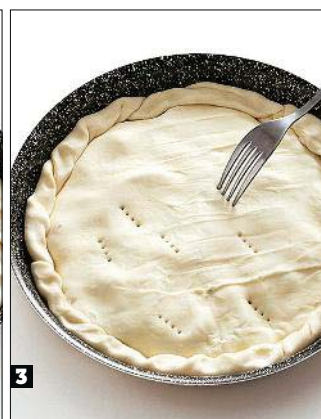
La buccia è edibile!
Perché queste patate sono raccolte tra aprile e giugno, prima della maturazione completa e dell'indurimento della buccia. Assai versatili, sono gustose e delicate. Sono ovali o tonde, con polpa tenera di sapore dolce, morbida e cremosa.

Gialli come il sole

Sempre non trattati!
All'acquisto scegli limoni con scorza lucida, sodi e piuttosto pesanti, senza ammaccature, indice di freschezza e di succo abbondante. I più noti con Igp sono il Limone Costa d'Amalfi (SA), il Limone di Siracusa (SR) e quello di Sorrento (NA). I pregiati Femminelli del Gargano Igp hanno buccia sottile che si può consumare facilmente.

1

2

3

Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

Tatin di limoni dolci alla menta

Per 6 persone

1 rotolo di pasta sfoglia tonda già stesa fresca - 700 g di limoni dolci non trattati (tipo Costiera Amalfitana o di Sicilia) - 130 g di zucchero semolato - 120 g di mascarpone - 1 uovo - 1 tuorlo - 1 ciuffo di menta - 30 g di burro

1 Imburra il fondo e le pareti uno stampo da crostata antiaderente (o di pirex) da 22 cm. Lava i limoni, asciugali, affettali sottilmente e privali dei semini. Distribuisci 100 g di zucchero uniformemente sul fondo dello stampo e poi riempilo con le fette di limone molto sovrapposte in uno strato compatto.
2 Metti lo stampo sul fuoco proteggendolo con uno spargifiamma e cuoci i limoni a lungo, a fuoco dolce. Prima i limoni rilasceranno molto liquido; tu lasciali ancora su fuoco fino a quando il loro sciroppo si sarà ben addensato. Spegni la fiamma, cospargi i limoni con lo zucchero rimasto e lascia raffreddare completamente il tutto. Lavora a crema il mascarpone con l'uovo intero e una spolverizzata di menta spezzettata. Distribuisci la crema preparata sui limoni e poi copri tutto con il disco di sfoglia rincalzando i bordi all'interno della pirofila, in modo che la sfoglia avvolga i limoni.
3 Punzecchia la sfoglia in modo da lasciare fuoriuscire il vapore, spennellala con il tuorlo diluito con poca acqua e cuoci in forno già caldo a 220° per 10 minuti; poi abbassa la temperatura a 180° e prosegui per 25 minuti. Fai intiepidire la tatin, poi rovesciala sul piatto lasciandola nello stampo e attendi qualche minuto, fino a quando la torta sarà scesa da sola sul piatto.

consigli utili

SFORMATA ALLA PERFEZIONE

Quando trasferisci il disco di pasta, avvolgilo con delicatezza sul matterello, poi srotolalo sopra lo stampo. Per rovesciare la torta, proteggi le mani con i guanti da forno, appoggia il piatto da portata sopra lo stampo e capovolgilo con un movimento secco.

8 frittate di PASTA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **B. RONCAROLO** RICETTE DI **D. MALAVASI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

Preparazione 20 min.

Cottura 35 min.

"Fai sgocciolare bene i bocconcini di mozzarella in un colino fino al momento dell'uso: eviterai che rilascino il loro liquido nella preparazione".

Di bucatini con pomodori, mozzarella e melanzane

Per 4 persone
250 g di bucatini - 400 g di pomodori datterini (o pizzutelli) - 120 g di bocconcini di mozzarella - 1 piccola melanzana novella - 1 spicchio di aglio fresco - 1 mazzetto di origano fresco - 4 uova - 50 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai dorare l'aglio schiacciato in una padella con un filo d'olio, eliminalo, unisci i pomodorini tagliati a metà e un pizzico di origano e falli rosolare per 2 minuti. Spunta la melanzana, tagliala a chips sottili, friggile in olio molto caldo e scolale sulla carta da cucina.
Lessa i bucatini è scolali al dente, trasferiscili nella padella con i pomodorini, mescola e fai raffreddare. Intato sbatti in una ciotola le uova con il pecorino, sale e pepe, aggiungi la pasta condita, i bocconcini di mozzarella, le chips di melanzana e un pizzico di origano.
Fodera una teglia rotonda di 24 cm con la carta da forno, unisci il composto preparato e cuoci nel forno caldo a 180° per 20 minuti o finché si formerà una crosticina in superficie. Sforma la frittata e servila tiepida.

Di maccheroni con salame

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 35 minuti

250 g di maccheroni al ferretto con salsa di pomodoro avanzati - 60 g di salame piccante (o soppressata calabrese) - 100 g di scamorza affumicata - 4 cucchiai di pecorino grattugiato - 1 cipolla di Tropea - 100 g di melanzana - 8 uova - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla, affettala finemente, poi falla appassire in una padella con 3 cucchiai di olio. Unisci la melanzana tagliata a bastoncini corti, sala, copri con il coperchio, cuoci per 5-7 minuti e lascia intiepidire.
Sbatti le uova, aggiungi il pecorino e il salame tagliato a striscioline. Incorpora il composto alla pasta e unisci il mix di melanzane.
Scalda una padella di 28 cm di diametro con 4 cucchiai di olio. Trasferiscici circa metà del composto di pasta, distribuisci sulla pasta in modo uniforme la scamorza a dadini e versa il restante composto.
Cuoci a fiamma bassa per circa 10 minuti da un lato a pentola coperta. Capovolgi la frittata aiutandoti con un coperchio e indossando un guantone da cucina. Cuocila sull'altro lato per altri 5-7 minuti, finché sarà ben dorata. Servila calda o fredda tagliata a fette.

Di tagliatelle con pisellini e bacon

Per 4 persone
250 g di tagliatelle secche all'uovo - 4 uova - 120 g di parmigiano reggiano grattugiato - 200 g di pisellini sgranati - 2 cipollotti - 60 g di bacon - 50 ml di panna fresca - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i cipollotti, tagliali a julienne e falli stufare in una padella con 20 g di burro e un cucchiaio di olio, unisci i pisellini e cuocili per 10 minuti a fuoco dolce con un pizzico di sale e di pepe. Poi lasciali raffreddare. Mescola 80 g di parmigiano con la panna e scaldali in una piccola casseruola, a fuoco dolce e sempre mescolando, fino a ottenere una crema. Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, scolale molto al dente, condiscile subito con la crema al parmigiano e un pizzico di pepe, poi falle raffreddare. **Sbatti le uova** in una ciotola con un pizzico di sale e di pepe, unisci il parmigiano rimasto, i piselli con i cipollotti, la pasta condita e mescola bene. Taglia a pezzetti il bacon, fallo rosolare in una padella, fallo asciugare su carta da cucina e uniscilo al composto. **Ungi con un filo di olio** uno stampo da muffin di 8 cm di diametro, trasferiscici il composto preparato e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Lascia intiepidire, sforna le frittatine e distribuiscile nei piatti.

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

"In questa ricetta le frittatine sono monoporzione. Ma, se ti piace, anche in questo caso puoi fare una frittata intera e poi servirla a fette".

Preparazione 15 min.
Cottura 30 min.

"La ricotta di pecora è lievemente più grassa e saporita rispetto a quella vaccina. Inoltre risulta più digeribile".

Di fusilli con ricotta, friarelli e salsiccia

Per 4 persone
250 g di fusilli lunghi - 150 g di ricotta di pecora - 200 g di friarelli - 1 cipolla - 150 g di salsiccia - 1 ciuffo di finocchietto fresco - 4 uova - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella la cipolla e tritala. Priva i friarelli del picciolo e dividili a metà nel senso della lunghezza. Spella la salsiccia e sbriciolala grossolanamente. Scalda un filo di olio in una padella e fai rosolare la cipolla a fuoco medio per qualche minuto; unisci la salsiccia e falla rosolare a fuoco vivace per 2-3 minuti. Poi aggiungi i friarelli e prosegui la cottura per pochi minuti sempre mescolando. Togli dal fuoco e condisci la preparazione con sale, pepe e una spolverizzata di finocchietto. **Cuoci la pasta** in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente, mescolala subito al condimento preparato e lasciala raffreddare. Sbatti leggermente le uova in una ciotola capiente con sale e pepe, unisci la ricotta e infine incorpora la pasta condita. **Fodera una teglia** rotonda di 24 cm con la carta da forno, unisci il composto preparato e cuoci nel forno caldo a 180° per 20 minuti o finché si formerà una crosticina in superficie. Fai intiepidire un po' la frittata prima di servire.

consigli utili

forma PERFETTA? *IL TRUCCO*

Cuoci la frittata in padella per 5-10 minuti, coprila con un coperchio piatto, tieni premuto e gira velocemente la padella. Fai scivolare di nuovo la frittata in padella e cuocila dall'altro lato.

50 GRAMMI

È la quantità media di pasta da usare per 1-2 uova: la variazione dipende dalla richezza del condimento e da quanto vuoi che la frittata sia sostanziosa.

"La ventresca è la parte più prelibata del tonno: è delicata, morbida e saporita. Per una versione low cost puoi usare il classico tonno sott'olio".

Di mezze maniche con tonno, peperoni e chèvre

Per 4 persone

250 g di mezze maniche - 150 g di ventresca di tonno sott'olio - 1 peperone rosso - 1 peperone arancione - 200 g di pomodorini ciliegia piccoli - 2 peperoncini dolci verdi - 1 scalogno - 1 rametto di maggiorana - 40 g di formaggio di capra semi stagionato - 4 uova - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i peperoni e i peperoncini verdi dolci, elimina il picciolo con i semi e i filamenti e poi affettali a rondelle (oppure suddividili in falde). Taglia a metà i pomodori e svuotali dei semi. Spella lo scalogno, tritalo e fallo rosolare in un tegame con un filo di olio, aggiungi tutti i peperoni, i pomodori, qualche fogliolina di maggiorana e falli saltare a fuoco vivace per pochi minuti. Lasciali intiepidire, unisci la ventresca ben sgocciolata e spezzettata con una forchetta e regola di sale e pepe.
Cuoci la pasta in abbondate acqua bollente salata, scolala al dente, mescolala al sugo preparato e lasciala raffreddare. Sbatti leggermente le uova e poi incorpora la pasta ben condita e un po' di foglie di maggiorana.
Fodera una teglia rotonda di 24 cm con la carta da forno, unisci il composto preparato e cuocila nel forno caldo a 180° per 15 minuti. o finché si formerà una crosticina in superficie. Aggiungi in superficie il formaggio a fettine e prosegui la cottura per pochi minuti. Trasferisci la frittata su un piatto di servizio e servila tiepida.

PROVALA alla caprese

Con questo formato di pasta, puoi anche provare la versione alla caprese con pomodorini, mozzarella e basilico. Fai dorare uno spicchio d'aglio a fettine in una padella con un filo d'olio. Unisci 250 g di pomodorini ciliegia tagliati a spicchi, falli cuocere per 10 minuti e regola di sale. Lessa la pasta, scolala al dente e condiscila con i pomodori, foglie di basilico e 200 g di mozzarella a cubetti ben sgocciolati. Unisci 4 uova leggermente sbattute, mescola e procedi con la cottura della frittata.

Di spaghetti con uova sode

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 35 minuti

250 g di spaghetti (o vermicelli) - 6 uova grandi - 70 g di salame piccante tipo soppressata calabrese - 150 g di scamorza - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sguscia 4 uova in una ciotola e sbattile leggermente con il parmigiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fai rassodare le uova rimaste, sgusciale e riducile a rondelle. Taglia a fettine sottili la soppressata e la scamorza. Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e scolali al dente.
Trasferisci la pasta nella ciotola con il mix di uova e formaggio e mescola. Scalda 2-3 cucchiai d'olio in una padella di 24 cm di diametro, a bordi alti. Unisci metà degli spaghetti, stendendoli in uno strato uniforme con l'aiuto di un forchettone. Distribuiscici sopra le fettine di soppressata, formaggio e uova sode.
Copri con la pasta rimasta, pressala leggermente e cuoci a fuoco vivo per 2-3 minuti, scuotendo la padella. Abbassa la fiamma al minimo e cuoci per altri 10 minuti circa, fino a quando la frittata si sarà rassodata e sarà cotta sul fondo. Gira la frittata, cuocila sull'altro lato per 5 minuti, e servila tiepida.

Di spaghetti con gamberetti e cipolle caramellate

Per 4 persone
250 g di spaghetti - 4 piccole cipolle rosse - 400 g di gamberetti sgusciati - 1 spicchio di aglio fresco - 1 mazzetto di basilico - 1 cucchiaino di pepe verde in salamoia al naturale - 4 uova - zucchero semolato - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, affettale ad anelli e falli appassire in una padella con 20 g di burro e poca acqua, poi aggiungi un pizzico di sale e di pepe, spolverizza le cipolle con un cucchiaio di zucchero, falle caramellare a fuoco vivace per pochi minuti, toglile dal fuoco e lasciale raffreddare. Spella e schiaccia l'aglio e fallo rosolare in padella con un filo di olio, 20 g di burro e il pepe verde sgocciolato, aggiungi i gamberetti, un cucchiaio di foglie di basilico tritate, sale, pepe e cuoci per 2-3 minuti.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente e condiscili con le cipolle caramellate e i gamberetti preparati, poi unisci le uova leggermente sbattute con sale e pepe.
Fodera una teglia rotonda di 24 cm con la carta da forno, unisci il composto preparato e cuoci nel forno caldo a 180° per 20 minuti o finché si formerà una crosticina in superficie. Sforma la frittata e servila tiepida.

"La frittata di spaghetti a Napoli viene detta anche frittata di maccheroni. Le nonne la facevano con la pasta avanzata e quel che c'era in frigo".

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

"Puoi usare anche le orecchiette al posto degli gnocchetti sardi: la forma a conca di questi due formati raccoglie bene il condimento".

Di gnocchetti sardi con pomodoro e polpettine

Per 4 persone
250 g di gnocchetti sardi - 500 g di pomodori da sugo - 350 g di polpettine di carne (vedi box a sinistra) - 1 mazzetto di basilico - 4 uova - 60 g di pecorino grattugiato - 120 g di mozzarella - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Affetta sottilmente la mozzarella e lasciala sgocciolare in un colino. Lava i pomodori, privali del picciolo, tuffali per 30 secondi in acqua bollente, poi spellali, tagliali a metà, elimina i semi e le parti centrali bianche, tagliali a pezzetti e lasciali sgocciolare in un colino. Trasferiscili in una casseruola antiaderente con qualche foglia di basilico, un filo di olio e qualche cucchiaio di acqua e cuocili a fuoco dolce per 20 minuti circa, mescolando spesso fino a ottenere una salsa densa.
Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente, mescolala alla salsa di pomodoro e lasciala raffreddare. Sbatti leggermente le uova con il pecorino, un pizzico di sale e di pepe, la pasta al pomodoro e la mozzarella.
Versa il composto in stampi da muffin di 8 cm di diametro e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Fai intiepidire le frittate, sformale direttamente nei piatti da portata e servi.

le classiche POLPETTE *DI CARNE*

Per preparare sfiziose polpettine, trita finemente 1/2 spicchio d'aglio con qualche foglia di basilico e un ciuffo di prezzemolo, mescolali con 200 g di polpa di manzo macinata, 1 uovo e 20 g di pangrattato tostato in un padellino. Amalgama bene il composto, regola di sale e pepe, forma tante polpette molto piccole e falle rosolare con un filo di olio per circa 5 minuti a fuoco medio.

cottura al dente

I mitici spaghetti n. 5 Barilla hanno una nuova combinazione di grani duri e trafilatura più dettagliata. Trattengono bene i sughi e la consistenza in cottura risulta ottimale.

POP
CAFFÈ
INTENSO PIACERE
Momenti
di Intenso
Piacere...
e-gusto
e-spritaly
NAÒS
.3 Arabica

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**

squacquerone

Arriva dalla Romagna il più spalmabile tra i formaggi freschi, così morbido da risultare quasi liquido (questo significa l'aggettivo "squacquerato"). Lo squacquerone si fregia della Dop, il marchio che ne certifica la **zona di origine** (tra Ravenna, Forlì–Cesena, Rimini, Bologna e Ferrara) e le tecniche di produzione. Prodotto con latte pastorizzato, fermenti lattici, caglio e sale, è messo in commercio dopo una **maturazione molto breve** (tra 1 e 4 giorni). Così delicato che una volta si produceva solo in inverno, perché il caldo lo avrebbe fatto deperire velocemente, ancora oggi ha una **scadenza di circa 10 giorni** dalla produzione e si conserva rigorosamente in frigo. Lo squacquerone ha due "cugini", lo stracchino e la crescenza, entrambi più compatti: il primo, prodotto in forme rettangolari, matura per 1 settimana; la seconda, per tradizione quadrata, stagiona per 5-10 giorni.

IN NEGOZIO

COME SI PRESENTA

In pezzature di peso compreso tra 100 grammi e 2 chili, le forme più piccole sono vendute intere, nei cestini rotondi dove il formaggio è stato fatto maturare, mentre in gastronomia puoi acquistare lo squacquerone anche sfuso.

CHE SAPORE HA
Lievemente acidulo e poco salato, lo squacquerone conserva l'aroma dolce e fresco del latte e un sentore erbaceo dato dall'alimentazione delle mucche.

Poche calorie
Ricco d'acqua, con una quantità di grassi del 18-20%, lo squacquerone è un formaggio magro che apporta circa 230-240 calorie per 100 grammi.

PROVALO CON frutta e miele

Irrinunciabile nella piadina romagnola, con prosciutto crudo e rucola, lo squacquerone si abbina bene alle composte di frutta: un accompagnamento classico sono i fichi caramellati. Provalo anche con la mostarda di Cremona o con un filo di miele, magari di castagno, lievemente amaro, per bilanciare la dolcezza del formaggio. In cucina, rende cremose e delicate le farciture di torte salate e paste al forno.

PRENDI NOTA

PICCOLO O GRANDE

Lo squacquerone Trevalli è perfetto da gustare "al piatto", usare nelle farciture o per completare tanti piatti, compresi i risotti. A seconda delle tue necessità, lo trovi in due formati: da 300 g o da 800 g (circa 7 euro al chilo).

Sfogliata di verdure colorate

Preparazione **40 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 confezione di pasta fillo - 2 melanzane lunghe e sottili - 3 zucchine - 2 carote - 1 cucchiaio di senape - 1 dl di panna fresca - 2 scalogni - 2 uova - 100 g di squacquerone - origano secco - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava e pulisci melanzane, carote e zucchine. Affettale sottili, nel senso della lunghezza, con una mandolina o un coltello affilato. Stendi le melanzane su una placca foderata di carta da forno, condiscile con olio e sale, coprile con altra carta e infornale per 5 minuti a 200°. Scotta le fettine di carota in acqua bollente salata e scolale.

Spella e trita gli scalogni. Rosolali in una padella con un filo d'olio, poi frullali con la panna, le uova, lo squacquerone, sale, pepe e una presa di origano. Fodera uno stampo di 24 cm con carta da forno bagnata e strizzata, spennellala di burro fuso, stendi un foglio di fillo, spennella di burro, copri con un altro foglio e prosegui fino a creare 6 strati.

Spalma la base di pasta fillo con la senape e versavi il composto di squacquerone. Sistema le fettine di verdure a spirale dal bordo verso il centro, alternando i colori. Insaporisci con un pizzico di sale, irrora con un filo d'olio e cuoci in forno a 180° per 40 minuti. Fai intiepidire la torta, sformala e servila.

la ricetta in più

Lasagne al pesto di erbe

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

250 g di lasagne fresche all'uovo - 1 mazzetto di finocchietto, prezzemolo, maggiorana, timo (circa 10 g l'uno) - 40 g di gherigli di noci - 1 spicchio d'aglio - 30 g di parmigiano reggiano e pecorino romano grattugiati - 200 g di squacquerone - 200 g di fagiolini - olio extravergine d'oliva - sale

Spunta e lava i fagiolini, scottali per 5-6 minuti in acqua bollente salata. Sciacqua e asciuga le erbe, poi frullale nel mixer con l'aglio, spellato e privato del germoglio, poco sale, le noci, il parmigiano, il pecorino e 6-7 cucchiai di olio. **Scotta per 1 minuto le lasagne,** poche per volta, in acqua bollente salata, scolandole con un mestolo forato su un canovaccio. Fai uno strato di lasagne in una pirofila unta d'olio e spalmalo con un velo di pesto. Prosegui con qualche fagiolino e qualche fiocchetto di squacquerone e continua alternando gli strati, terminando con squacquerone e pesto. **Copri la pirofila** con alluminio e passala in forno a 180° per circa 20 minuti. Sforna e lascia intiepidire prima di servire.

poster
1
2
3

4 friselle

Irresistibili, ideali per la tavola estiva, sono il classico pane biscottato a forma di ciambella, tipico di Puglia e Campania. Prima di farcire le friselle, ricorda di bagnarle in poca acqua tiepida senza però immergerle, poi sgocciolale e... prova le nostre ricette fresche e golose oppure lascia spazio alla tua fantasia

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Per tutte le ricette

Passa 4 friselle sotto l'acqua corrente fino a inumidirle bene sui due lati, scolale, trasferiscile sui piatti e condiscile.

1 Crema all'avocado, gamberi e pomodorini gialli

Sbuccia **1 piccolo avocado**, elimina il nocciolo e frulla la polpa con il succo di **1/2 limone**, 1 pizzico di **sale** e **100 g di formaggio spalmabile**, fino a ottenere una crema liscia. Taglia a metà **150 g di pomodorini gialli**. Scalda un filo di **olio extravergine d'oliva** in padella, unisci **1 spicchio di aglio fresco** spellato e schiacciato, fallo dorare ed eliminalo. Aggiungi i pomodorini e falli rosolare a fuoco vivace per pochi minuti con un trito di **basilico** e **origano**; poi aggiungi **100 g di code di gamberi sgusciate** e **20 g di olive taggiasche** e prosegui la cottura a fuoco vivace con 1 pizzico di sale e **pepe** per 2 minuti, mescolando. Fai ammollare **4 friselle** come indicato, condiscile con un filo di olio, spalmale con la crema all'avocado, aggiungi il mix di pomodorini e gamberi e servi.

2 Pomodoro con fritto di melanzane e ricotta salata

Spunta **2 melanzane perline**, lavale e affettale; passale nella **farina** e scuotile, eliminando l'eccesso. Taglia a metà **2 pomodori ramati**, spella 1 **piccola cipolla rossa** e tagliala ad anelli. Taglia a metà **1 spicchio di aglio** e strofinalo su **4 friselle** ancora secche, poi falle ammollare come indicato sopra. Spremi i pomodori schiacciandoli con le mani sulle friselle bagnate. Colma di **olio di arachidi** una padella profonda e scaldalo; quando sarà caldo, fai dorare per pochi istanti le melanzane infarinate, scolandole man mano su fogli di carta assorbente da cucina. Distribuiscile sulle friselle al pomodoro, aggiungi qualche foglia di **maggiorana**, una grattugiata di **ricotta salata**, gli anelli di cipolla e servi.

3 Ricotta con zucchine in fiore e sbriciolata alle acciughe

Spunta **4 zucchine con il fiore.** Stacca i fiori e puliscili bene prima di infarinarli leggermente; spunta, lava e taglia a nastro le zucchine. Sbriciola **1/2 frisella** e mescolala a **4 filetti di acciuga sott'olio** sgocciolati. Monta **200 g di ricotta fresca** con la frusta e poi cospargila con fili di **erba cipollina** tagliuzzata e **4 pomodori semisecchi sott'olio**, sgocciolati e tritati. Scalda un filo di **olio extravergine d'oliva** in padella e fai rosolare a fuoco vivace le zucchine per pochi minuti. Friggi i fiori infarinati in una padella profonda colma di **olio di arachidi** e sgocciolali subito su fogli di carta da cucina. Fai ammollare **4 friselle** come indicato sopra, condiscile con olio d'oliva e 1 pizzico di **sale**, spalmale con la crema di ricotta, unisci le zucchine e i fiori fritti, cospargi il tutto con le briciole all'acciuga e servi.

4 Stracciatella al sedano, pomodorini e bottarga

Lava e taglia a metà **400 g di pomodorini** e lasciali sgocciolare in un colino con la parte tagliata verso il basso. Scalda 2 cucchiai di **olio d'oliva** in una padella antiaderente, aggiungi i pomodorini, cospargili con un cucchiaio di **zucchero** e cuocili a fuoco vivace per 5 minuti. Toglili dal fuoco, cospargili con **finocchietto** tritato e la scorza di **1/2 limone non trattato** a filetti e lasciali intiepidire. Trita le foglie tenere di un **sedano** con 1/2 gambo privato dei filamenti. Condisci **4 friselle** già ammollate olio mescolato al fondo di cottura dei pomodori e a un pizzico di **sale** e **pepe**, distribuisci sopra **160 g di stracciatella**, coprila con i pomodorini e il trito di sedano, una grattugiata di **bottarga di muggine** e servi.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Ribolla Gialla spumante brut

Godibile vino fermo a tutto pasto, la Ribolla Gialla può anche essere spumantizzata per diventare un più raffinato e brioso "elisir", perfetto come aperitivo estivo e accompagnamento elegante per piatti di pesce, carni bianche o soufflé. La Ribolla Gialla Spumante Brut Poggiobello, uno dei marchi vitivinicoli di Genagricola, enfatizza la **freschezza citrina** delle uve lievemente agrumate sposandola con un **perlage fine e persistente**. Bollicine sì, dunque, ma delicate e versatili, da servire a 8-10° gradi in flûte di cristallo. Lo spumante è prodotto con spremitura soffice per evitare il passaggio di sostanze fenoliche dalle bucce al mosto e la presa di spuma dura ben 12 mesi, con frequenti "battonage" per rimescolare i lieviti e dare ancora più intensità a un vino **ricco di aromi**. Merito anche del terreno eccezionalmente minerale, protetto dai venti freddi dalle Alpi Giulie e accarezzato dalle brezze del Mar Adriatico, dove matura quest'uva dorata.

LUOGO DI PROVENIENZA

La Ribolla Gialla Spumante Brut nasce nella tenuta di Poggiobello, sui Colli Orientali del Friuli (UD): 90 ettari di terreno terrazzato a 120-170 metri di altitudine dedicati alla produzione di vini bianchi monovitigno intensi e vellutati (17 euro).

PRENDI NOTA GLI AROMI

limoncella
lievito
frutta fresca

Questo spumante color giallo paglierino tenue con riflessi verde acqua evoca già allo sguardo una grande freschezza. Al palato, poi, note agrumate di limoncella addolcite da sentori di frutta fresca e di crosta di pane lo rendono un elegante aperitivo.

Gomitoli di verdure ai GAMBERI

Pulisci 3 zucchine, 2 carote e 2 porri, riducili a tronchetti di 10 cm e poi a listarelle sottili. Priva 12 gamberi delle teste e del guscio lasciando attaccata la coda ed elimina il filo nero. Mescola 300 g di farina con 3 uova, una presa di sale, 1 dl d'acqua e 2 dl di birra ghiacciate e unisci le verdure preparate. Scalda abbondante olio per friggere in una pentola adatta e preleva un mucchietto di verdure pastellate alla volta con una pinza, avvolgile intorno a una coda di gambero e tuffa i gomitoli nell'olio man mano che li prepari. Friggili per circa un minuto. Scolali bene con un mestolo forato appena diventano dorati. Asciugali su carta assorbente e servili cosparsi con un pizzico di curry mescolato con il sale.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

griglia

alternativa al BBQ

L'EVOLUZIONE della bistecchiera

Se vuoi grigliare alla perfezione una succulenta entrecôte, scegli questa bistecchiera antiaderente dal fondo ad alto spessore, con impugnature in silicone rimovibili. Adatta per tutti i piani cottura, va anche in forno e ha due aree a temperatura differenziata: quella centrale per cuocere e l'altra periferica per mantenere caldi i cibi (SmartClick di **Tescoma**, cm 42x28, € 49,90).

1 Classici sulla piastra

Estremamente versatile, sulla piastra si possono cucinare costine, salamelle, braciole, petto di pollo o di anatra, spiedini di pesce, crostacei e verdure. Per la bistecca perfetta scegli un taglio marezzato (rete di grasso molto fine che contribuisce a migliorare gusto e morbidezza) spesso circa 2 dita, lascialo a temperatura ambiente almeno 1 ora prima di cuocerlo, poi mettilo sulla bistecchiera rovente unta con un velo d'olio 3-3,5 minuti per lato.

2 Cottura tataki casalinga

È una tecnica giapponese e consiste nello scottare su una piastra rovente un taglio di carne o di pesce (preferibilmente tonno o salmone) marinato in un composto di salsa di soia, zucchero e succo di limone. Per esaltarne il sapore, appena tolto dalla griglia il trancio va raffreddato su ghiaccio avvolto in un doppio strato di pellicola.

Spiedini di salmone e gamberi

Per 4 persone
Preparazione 45 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

600 g di salmone fresco - 400 g di code di gamberi già privati di testa e guscio - 100 g di bacon affettato - 2 zucchine chiare - 120 g di feta - 1 arancia non trattata - 1 limone - semi di sesamo - origano - menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia il salmone a grossi cubi, bagnalo con il succo di limone, cospargilo con la scorza grattugiata dell'arancia, unisci una macinata di pepe, le foglioline di origano e lascialo marinare al fresco. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a fette non troppo sottili nel senso della lunghezza. Taglia a cubetti anche la feta, condiscila con un po' di pepe, di menta tritata e di origano, quindi avvolgi ogni cubetto in una fettina di zucchina.
Priva i gamberi del filettino nero, pepali e poi avvolgili singolarmente in mezza fettina di bacon. Sgocciola i cubotti di salmone dalla marinata e spolverizzali con 1 cucchiaio di semi di sesamo, infilzali poi negli spiedini alternandoli ai gamberi e ai bocconcini di zucchina e feta. Spennella con pochissimo olio una piastra, scaldala a fuoco vivace e cuoci gli spiedini per pochi minuti, facendoli dorare uniformemente.
Servi gli spiedini ancora caldi, se ti piace con un'insalatina di misticanza, pomodorini, erbe miste tagliuzzate (erba cipollina, basilico, finocchietto) condita con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Vademecum DELLE griglie

LEGNO E PIETRA

La piastra in alluminio ad alto spessore, con rivestimento antiaderente Petravera Plus, ha un'alta resistenza e un'ottima distribuzione del calore; adatta a tutti i piani cottura, induzione compresa, ha un manico con rivestimento soft-touch effetto legno (Natura Petra by **Aeternum**, cm 28x28, € 34,90).

RESISTENTE NEL TEMPO

In ghisa smaltata, estremamente robusta, questa piastra resiste a temperatura elevate senza subire la minima deformazione. Assorbe calore e lo rilascia in modo continuativo per cotture omogenee (Provence di **Küchenprofi** distr. da Schönhuber, cm 34,5x27,5, € 76,50).

GARANTITA A VITA

Compatibile con tutti i fuochi, induzione e barbecue compresi, è in acciaio inox e alluminio a triplo fondo di 8 mm, ideale anche per la cottura con la tecnica giapponese teppanyaki; il coperchio ha termometro integrato (O'Plancha Combo di **Mastrad**, distr. da Maino, diam. cm 32, € 99).

BELLA ANCHE IN TAVOLA

Questa piastra fa parte della collezione Terra.Cotto in ghisa che comprende casseruole e piastre di dimensioni e colori diversi. Una linea pensata per una cucina sana, che esalta le proprietà organolettiche e favorisce il sapore delle pietanze (**Sambonet**, cm 26x32, € 109,90).

LA PIASTRA SI SDOPPIA

Una parte grill e l'altra padella, per cucinare secondo e contorno nello stesso momento: questo l'atout della griglia in alluminio forgiato e rivestimento con polvere di diamante. Il manico soft touch è pieghevole e il set comprende una pinza e un termometro (Diamantea di **Tognana**, cm 34x24, € 47).

veg PER TUTTI

Aurora

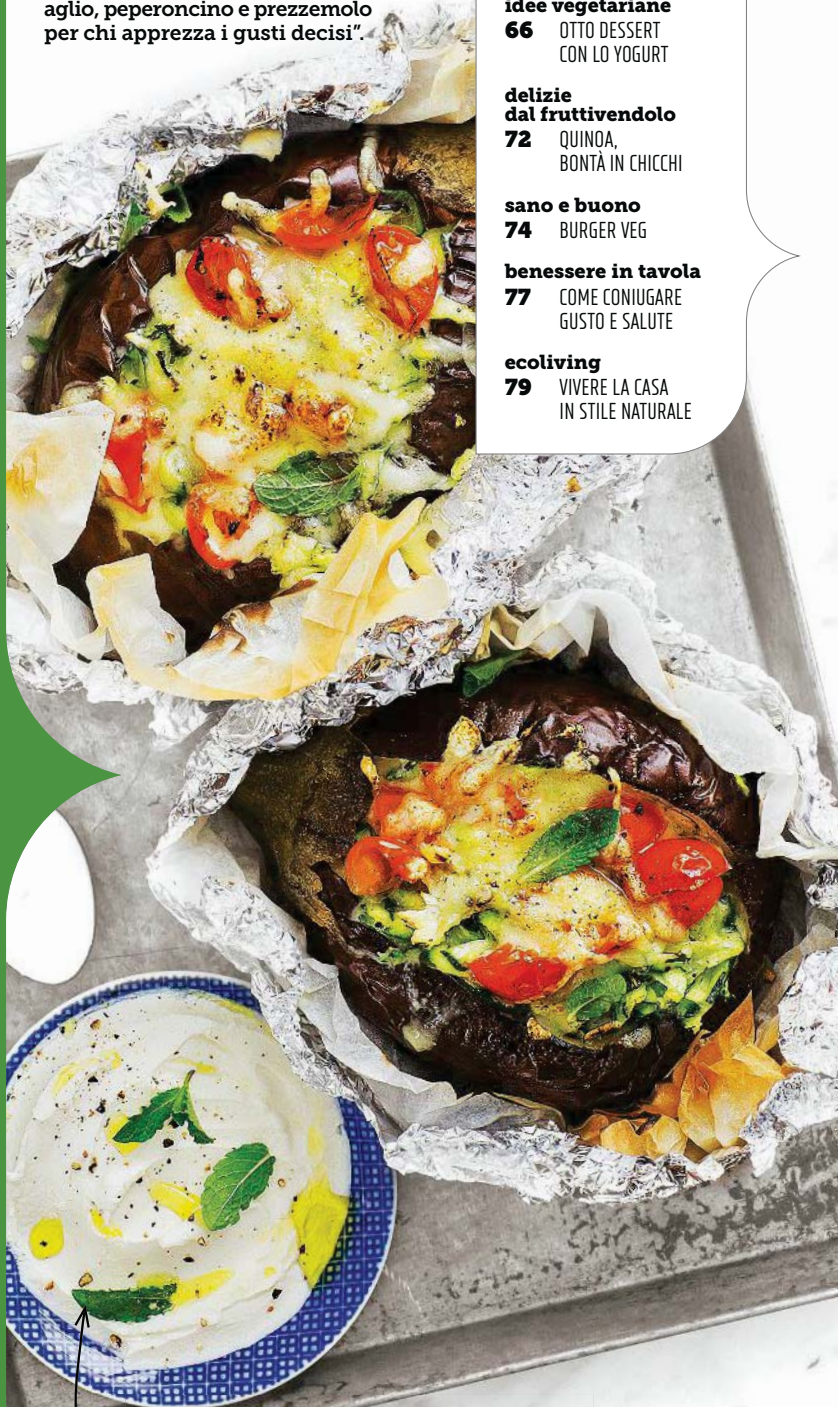
CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Jacket Eggplants

Che sia di terra, di mare, dolce o salato... quando lo cuoci al cartoccio tutto acquista una marcia in più! Per le mie cene estive tra amici ho pensato di preparare queste piccole e saporite Jacket Eggplants, ovvero melanzane al cartoccio aperte a tasca per accogliere una goduriosa farcitura filante. Una ricetta perfetta anche quando fai il barbecue.

Lava e asciuga accuratamente 4 piccole **melanzane** e avvolgile singolarmente prima in un foglio di carta forno e poi in uno di alluminio, in modo da formare 4 cartocci ben sigillati. Disponili su una teglia e cuocili in forno ventilato a 220° per un'ora. Intanto lava e grattugia 2 **zucchine** con una grattugia a fori grossi. Ponile in un colino, unisci un pizzico di **sale** e lasciale scolare in modo che perdano buona parte della loro acqua di vegetazione. Fai lo stesso con 120 g di **pomodorini** dopo averli lavati, asciugati e tagliati a dadini. Grattugia 200 g di **caciocavallo** con la grattugia a fori larghi e tieni tutto da parte. Sforna la teglia delle melanzane, apri i cartocci e incidi la polpa ormai cotta per il lungo, rimuovendone uno spicchio centrale per far spazio alla ghiotta farcitura. Unisci le zucchine scolate e il caciocavallo, mescola e distribuisci il mix nelle melanzane aperte a tasca. Completa con i pomodorini e una ricca macinata di **pepe**. Rimetti il tutto in forno, questa volta in modalità grill a 240° e per 7-8 minuti, in modo che il formaggio fonda e cominci a gratinare. Una manciata di foglioline di **menta** e oplà, le tue Jacket Eggplants sono pronte per essere gustate! Per 4 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

"La farcia si può declinare secondo i propri gusti. Qualche esempio? Usa pomodorini, mozzarella, basilico e parmigiano per una versione a tutto sud; scamorza, briciole di pane dorato e un battuto con aglio, peperoncino e prezzemolo per chi apprezza i gusti decisi".

Il giusto accompagnamento
Accanto alle melanzane non dovrebbe mancare una ciotolina di burroso cream cheese condito con pepe, sale, foglioline di menta e un giro d'olio buono.

e in più...

orto IN TAVOLA

Allegria di colori e un'esplosione di gusto e freschezza: in questa stagione le verdure sono più saporite che mai e i piatti sempre più accattivanti... e golosi, come lo sfizioso dessert che proponiamo

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.

Quiche di erbette piccante

Per 6 persone

1 disco di pasta sfoglia già steso - 1 grosso mazzo di erbette - 1 spicchio di aglio - 3 uova piccole - 1,5 dl di panna fresca - 1/4 di peperoncino - 40 g di grana padano grattugiato - paprika dolce - 3 pomodori marinda - olio extravergine - sale

Pulisci le erbette, tagliale a striscioline, saltale in padella con 2 cucchiai di olio, lo spicchio d'aglio spellato e un pizzico di sale. Appena saranno tenere, tritale grossolanamente. Sbatti le uova in un'ampia ciotola, unisci le erbette, la panna, il grana padano e 2 pizzichi di paprika; regola di sale. **Rivesti di pasta sfoglia** una teglia da quiche di 22-24 cm di diametro con il fondo amovibile, lasciando la carta forno della sfoglia. Versa la crema di erbette nel guscio. Taglia a rondelle i pomodori, salali e lasciali scolare sopra fogli di carta assorbente da cucina. **Distribuiscili sopra il ripieno di erbette**, condisci con poco olio e cuoci la quiche nel forno già caldo a 190° per 45 minuti. Servila tiepida.

Un buon suggerimento

Togli il rotolo di sfoglia dalla confezione e fallo riposare per qualche minuto prima di srotolarlo: in questo modo la pasta si ammorbidirà ed eviterai rotture o crepe.

Insalata di quinoa e peperoni

Per 6 persone

1 peperone rosso, 1 verde e 2 gialli - 2 spicchi d'aglio - 200 g di germogli di soia - 300 g di quinoa tricolore - 1 ciuffo di basilico - 3 cucchiai di semi di sesamo - il succo di 1 limone - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale fino e grosso

Pulisci i peperoni, lava e taglia a dadini le falde; scalda in un wok 2 cucchiai di olio con l'aglio schiacciato e salta i peperoni a fuoco vivace finché inizieranno a prendere colore ai bordi. Regola di sale. Togli dal fuoco, aggiungi i germogli di soia sciacquati prima sotto il getto d'acqua ben caldo, mescola il tutto e lascia raffreddare.

Tosta la quinoa in una casseruola antiaderente senza grassi, aggiungi poi il doppio del suo volume in acqua e 2-3 pizzichi di sale; porta a bollore e poi abbassa la fiamma, copri e lascia cuocere dolcemente per 20 minuti. Lascia intiepidire la quinoa, quindi aggiungila ai peperoni e ai germogli. Emulsiona il succo di limone con 3-4 cucchiai di olio, sale e un trito abbondante di basilico e condisci il tutto.
Tosta i semi di sesamo in un padellino senza grassi e aggiungi 1 pizzico di sale grosso. Togli dal fuoco, pesta il sesamo con il sale e poco peperoncino. Servi l'insalata di quinoa e peperoni cospargendola con il sesamo piccante.

Un matrimonio vincente

Il cacao amaro si sposa bene anche con ingredienti salati come le zucchine e la melanzana, come il tipico dolce di Maiori e della Costiera amalfitana.

Cake al cacao con zucchine

Per 8 persone

300 g di farina - 80 g di cacao amaro - 2 cucchiaini di lievito per dolci - 220 g di zucchero di canna - 1,6 dl di olio di girasole - 60 g di burro - 60 ml di yogurt magro - 3 uova - 2 zucchine - 80 g di gocce di cioccolato - sale
Per guarnire: 1 mazzo di fiori di zucca - 100 g di cioccolato fondente 70% - 1 dl di panna fresca

Metti i fiori di zucca tra 2 fogli di carta forno, schiacciali tra 2 teglie ed essiccali in forno già caldo a 150° per 5-10 minuti. In una ciotola mescola la farina, il cacao setacciato, il lievito per dolci e poco sale. In un'altra ciotola, sbatti con la frusta a mano lo zucchero di canna, l'olio, il burro fuso tiepido, lo yogurt e le uova.
Mescola gli ingredienti della prima ciotola con quelli della seconda, senza lavorare troppo l'impasto. Aggiungi le zucchine spuntate, lavate, grattugiate e leggermente strizzate (per eliminare l'acqua in eccesso). Infine incorpora le gocce di cioccolato, mescolando brevemente il tutto. Fodera con carta da forno uno stampo rettangolare da brownies, versaci l'impasto e inforna a 180° per 25-30 minuti.
Sciogli il cioccolato della guarnizione a bagnomaria; scalda la panna, versala sul cioccolato e mescola con una spatola flessibile, dal centro verso l'esterno. Distribuisci la ganache fredda sul dolce tiepido con la spatola. Lascia raffreddare completamente, poi taglia il dolce a quadrotti come i classici brownies e guarniscili con i fiori di zucchina essiccati.

8 dessert con lo YOGURT

Sfizise ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (6) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Torta gelato alle creme di banana e mirtilli

Per 6-8 persone
400 g di yogurt greco - 400 g di latte condensato dolce - 3 dl di panna fresca - 200 g di biscotti ai cereali o altri biscotti secchi a piacere) - 300 g di mirtilli - 1 banana - 1 lime - 80 g di burro - 2 bananine

Rivesti il fondo uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro con un disco di carta da forno. Sciogli il burro a bagnomaria. Trita i biscotti nel mixer, aggiungi il burro, frulla ancora, disponi il composto nello stampo e compattalo. **Frulla la banana** con il succo di mezzo lime. A parte, frulla 250 g di mirtilli. Mescola lo yogurt con il latte condensato e la panna, dividi la miscela in 2 parti uguali e aggiungi a una la purea di mirtilli e all'altra quella banana. **Versa un terzo di crema di mirtilli** nello stampo e falla congelare in freezer. Procedi così a strati alternando le 2 creme e facendole congelare ogni volta. Infine, lascia la torta in freezer per 6 ore e tienila a temperatura ambiente per 20 minuti prima di servirla. Decora con i mirtilli rimasti tenuti e con le bananine a fette bagnate il succo di lime restante.

"Puoi sostituire la base di biscotti e burro con 2 manciate di riso soffiato mescolate con una tavoletta di cioccolato fuso (tiepido)".

Preparazione 30 min.

Cottura 00 min.

Tiramisù al Moscato e fragole

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura nessuna

3 dischi di pan di Spagna pronti - 400 g di fragole - 150 g di mascarpone - 150 g di yogurt greco - 3 uova - 50 g di zucchero a velo - 1 fialetta di aroma di vaniglia - 1 bicchiere di Moscato

Lava le fragole, privale del picciolo, tagliale a dadini molto piccoli, profumali con l'aroma di vaniglia e lasciali riposare per qualche minuto mentre prepari la crema. **Sguscia le uova** separando i tuorli dagli albumi. Con le fruste elettriche monta i tuorli con lo zucchero a velo e poi incorpora il mascarpone e lo yogurt. Monta a neve gli albumi e aggiungili al composto allo yogurt mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. **Spennella i dischi** di pan di Spagna con il Moscato fino a bagnarli leggermente e uniformemente. Ritagliali in modo da che possano stare a tre diverse altezze di una grossa coppa. Riempi quest'ultima alternando pan di Spagna, fragole e crema: abbi cura di terminare con la crema e fai riposare il dolce in frigo per almeno 1 ora prima di servirlo.

“Per una consistenza più uniforme e cremosa, passa al setaccio il coulis di lamponi e zucchero”.

Mousse ai lamponi con cioccolato fondente

Per 4 persone
500 g di yogurt intero - 350 g di lamponi - 100 g di zucchero - 50 g di cioccolato fondente al 70% - 2 albumi - 8 g di gelatina in fogli

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda. Lava i lamponi e frullane 250 g nel mixer con la metà dello zucchero fino a ottenere una purea finissima.
Scalda il coulis di lamponi fino al limite dell'ebollizione in un pentolino, aggiungi la gelatina strizzata e mescola per farla sciogliere; lascia raffreddare. Mescola il coulis di lamponi con lo yogurt.
Monta gli albumi con lo zucchero rimasto fino a ottenere una meringa lucida ma ancora morbida, mescolala con il composto allo yogurt e suddividi la mousse in 4 coppe o bicchieri. Mettila in frigo per almeno 4 ore e decora con il cioccolato ridotto in scagliette e i lamponi rimasti.

Trifle con amaretti, ciliegie e mandorle

Per 4-6 persone
500 g di ciliegie - 400 g di yogurt denso - 300 g di amaretti morbidi - 100 g di zucchero - 50 g di mandorle - 40 g di cacao amaro - 2 albumi - 1 limone non trattato

Grattugia la scorza del limone. Lava le ciliegie, privale del picciolo e del nocciolo e mescolale con 60 g di zucchero e il succo del limone. Lasciale riposare coperte per 1 ora. Cuocile con il loro succo in una casseruola su fiamma bassa per 5 minuti; lasciale raffreddare.
Sgocciola le ciliegie e versa il fondo di cottura in una ciotola. Trita grossolanamente le mandorle. Monta gli albumi con lo zucchero rimasto fino a ottenere una meringa morbida e amalgamala con lo yogurt e la scorza di limone.
Disponi in una grossa coppa uno strato di amaretti leggermente imbevuti con il fondo di cottura delle ciliegie, quindi un po' di composto allo yogurt, una spolverizzata di cacao, qualche ciliegia e un po' di granella di mandorle: ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti e termina con lo yogurt (tieni da parte un po' di mandorle e ciliegie per il decoro finale). Metti il trifle in frigo per almeno 2 ore prima di decorarlo e servirlo.

“Prima di tritare la mandorle, tostale in padella senza condimenti: guadagneranno un spunto piacevolmente amarognolo”.

OCCHIO AI tempi

Tutti i dolci di queste pagine sono pronti in poche mosse, ma prevedono lunghi tempi di raffreddamento. Leggi bene le ricette: in alcuni casi conviene prepararli il giorno prima. La durata in frigo è di 2 giorni.

1,5

GRAMMI DI GELATINA

È la quantità ideale ogni 100 g di yogurt o panna (devi sommarli): se vuoi inventare un tuo dolce e devi arrotondare la dose di gelatina, fallo per eccesso. Ricorda anche che, dopo averla sciolta scaldandola, va fatta intiepidire, altrimenti farà separare gli ingredienti cremosi.

pan di Spagna FAI-DA-TE

Sguscia 2 uova separando i tuorli e gli albumi. Monta i primi con 60 g di zucchero e la scorza 1 limone non trattato grattugiata fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Monta gli albumi e uniscili delicatamente al composto di tuorli. Incorpora 60 g di farina setacciata e versa l'impasto in uno stampo di 20 cm di diametro imburrato e infarinato. Cuoci il pan di Spagna in forno preriscaldato a 180° per 10-12 minuti o finché la pasta inizia a dorare; sformalo e lascialo raffreddare.

"Se non ami le amarene, sostituisci lo sciroppo con fragole frullate (poi filtra la purea) e la decorazione con fragole tagliate a spicchi".

Torta con amarene sciroppate e frutta

Per 6-8 persone
1 disco di pan di Spagna di 20 cm di diametro - 500 g di yogurt greco - 1,5 dl di panna fresca - 40 g di amarene sciroppate e 1 dl del loro sciroppo - 30 g di miele di acacia - 2 pesche noce - 10 g di gelatina in fogli - foglioline di menta per decorare

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti, poi scolala, strizzala e falla sciogliere in un pentolino a fuoco dolce con 2 cucchiai di acqua; lascia intiepidire. Monta la panna con le fruste elettriche. **Mescola lo yogurt** con il miele e la panna, quindi incorpora la gelatina. Metti il disco di pan di Spagna in uno stampo ad anello che lo contenga di misura. Versaci sopra il composto allo yogurt alternandolo con lo sciroppo di amarene fatto scendere a filo in modo da ottenere un effetto marmorizzato. **Trasferisci lo stampo in frigo** e lascia rapprendere il dolce per 6 ore. Sgancia l'anello dello stampo e fai scivolare la torta su un piatto da portata. Decora la superficie con le pesche tagliate a dadini, le amarene sciroppate e le foglioline di menta.

Crème brûlée yogurt e ribes

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 1 ora

425 g di yogurt denso - 3 uova e 4 tuorli - 150 g di miele - 4 cucchiai di zucchero di canna muscovado - 1/2 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - 8 grappolini di ribes

Taglia il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva i semini con la punta di un coltellino e mescolali con lo yogurt, il miele e la scorza grattugiata del limone. Sbatti le uova e i tuorli per pochi istanti e uniscili al composto di yogurt. **Suddividi la crema** in 4 stampini che possano andare in forno, mettili in una teglia e riempila di acqua fino ai 2 terzi dell'altezza degli stampini. Disponi il tutto in forno e cuoci a 160° per 1 ora abbondante: a fine cottura la crema dovrà risultare rassodata. **Sforna la teglia** e lascia gli stampini nell'acqua finché la crema si sarà raffreddata, quindi mettili in frigorifero fino al momento di servire. Subito prima di portarli in tavola, spolverizza la superficie di ciascuna crème brûlée con un cucchiaio di zucchero di canna e fallo caramellare mettendo i dolci sotto il grill del forno per pochi minuti. Infine, guarnisci con i grappolini di ribes.

Parfait al mango con scorzette di lime

Per 4 persone
500 g di yogurt greco - 500 g di polpa di mango - 4 tuorli - 100 g di zucchero - 1 lime non trattato

Mescola i tuorli con lo zucchero e 1/2 dl di acqua in una bastardella. Riempi per metà di acqua una pentola che abbia lo stesso diametro della bastardella, porta a leggera ebollizione, appoggiaci sopra la bastardella e monta il composto con le fruste elettriche finché sarà chiaro, sodo e spumoso. Leva la bastardella dal bagnomaria e continua a montare finché la crema si sarà raffreddata.
Frulla 400 g di mango e aggiungilo al composto montato, quindi unisci anche lo yogurt. Versa il tutto in uno stampo da plum cake rivestito con pellicola per alimenti e metti in freezer per almeno 4 ore.
Sforma il semifreddo, lascialo per 10 minuti a temperatura ambiente e decoralo con il mango rimasto tagliato a lamelle sottili e con la scorza del lime grattugiata.

Preparazione 25 min.
Cottura 10 min.

"Per alleggerire il dessert, puoi sostituire la panna tradizionale con quella vegetale. Per questa ricetta ti serve quella "da cucina".

Panna cotta al miele con albicocche

Per 4 persone
400 g di yogurt - 4 albicocche - 80 g di miele di acacia - 1,5 dl di latte - 1,5 dl di panna fresca - 30 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 5 g di gelatina in fogli - 20 g di burro - cannella in polvere

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva i semini con la punta di un coltellino e trasferiscili in una casseruola con il latte, la panna e il miele. Scalda la miscela fino al limite dell'ebollizione, aggiungi la gelatina strizzata e mescola finché si sarà sciolta.
Filtra il composto con un colino a maglia fine e mescolalo con lo yogurt. Quindi, suddividilo in 4 stampi da porzione e mettili in frigorifero per 6-8 ore.
Taglia le albicocche a metà, elimina il nocciolo e saltale in padella con il burro e lo zucchero per 2-3minuti: quando iniziano a dorare, cospargile con un po' di cannella. Sforma le panne cotte e accompagnale con le albicocche tiepide.

quale YOGURT?

Magro, greco, di soia, a zero grassi... Per questi golosi dessert puoi usare lo yogurt che preferisci, con un'unica regola: se è rischiesto che sia "denso" o "greco", non sostituirlo con quello tradizionale, potresti compromettere la consistenza del dolce.

PRATICO E DI qualità

Realizzato con solo latte dell'Alto Adige e in formato grande, è uno yogurt ideale per le torte (Latteria Sociale Merano, 400 g, € 1,39).

Preparazione 30 min.
Cottura 10 min.

"Hai delle pesche un po' troppo mature? Usale al posto del mango: eviterai di sprecarle e otterrai un dolce ugualmente goloso".

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**

quinoa bontà in chicchi

Tre colori

Gialla, la più comune; rossa, la più croccante; nera, la più aromatica: sono le tre qualità di quinoa che trovi in commercio, anche già mescolate tra loro per piatti buoni e belli da vedere.

I suoi granelli piccini e tondeggianti sono i semi di una pianta **originaria del Sud America**. Nonostante forma e utilizzi, la quinoa non fa parte della "famiglia" dei cereali come grano, mais o riso, ma di quella di barbabietole e spinaci. **Priva di glutine** e nutriente, è da sempre alla base della dieta delle popolazioni andine, molto apprezzata in tutto il mondo e prediletta dai vegetariani, perché **ricca di proteine**: per assimilarle al meglio, l'abbinamento ideale è con i legumi come fagioli, ceci, piselli o germogli di soia. In commercio la trovi in chicchi da lessare o risottare: grazie alla loro consistenza e forma, si prestano alla preparazione di insalate simili a tabulé e cous cous, mescolati a verdure fresche ed erbe. Dalla quinoa si ricavano anche un **"latte"** vegetale, una **farina** e i granelli **soffiati** o in **fiocchi** ottimi per la colazione, le panature e i gratin.

Gusto salutare

Sono circa 350 le calorie di un etto di quinoa: un valore simile a quello di pasta o riso con, in più, un buon apporto di minerali e vitamine.

COME SI TRATTA in cucina

Prima della cottura, versa i chicchi in un colino e sciacquali a lungo sotto l'acqua corrente fredda: così, lavi via le saponine, sostanze naturali che producono schiuma e hanno un retrogusto amaro. Una volta scolati, tostali in casseruola per 1-2 minuti, con olio o burro, come si fa con il riso del risotto. Poi, coprili con il doppio del loro volume di acqua o brodo e cuocili per circa 20 minuti o finché avranno assorbito tutto il liquido.

IN DISPENSA MADE IN ITALY

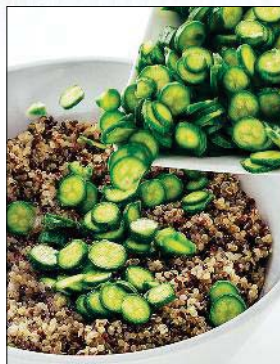
Ottenuta da agricoltura biologica e naturalmente ricca di fibre e proteine, la quinoa gialla Probios abbatte anche l'impatto ambientale perché è coltivata nel nostro Paese e, quindi, arriva nei negozi senza lunghi viaggi. Da conservare in luogo fresco e asciutto (confezione da 300 g, 3,99 euro).

Insalata con pomodorini e zucchine

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di quinoa mista - 300 g di zucchine novelle con il fiore - 150 g di pomodorini ciliegia - 80 g di mandorle sgusciate - 1 limone non trattato - 3 rametti di menta - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino scarso di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i pomodorini e tagliali a metà. Disponili in una teglia foderata di carta da forno, con la parte tagliata rivolta verso l'alto, e condiscili con lo zucchero, un pizzico di sale, 2 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio spellato e tagliato a lamelle. Cuocili in forno a 180° per circa 20 minuti. Falli raffreddare.

Versa la quinoa in un grosso colino e sciacquala più volte sotto l'acqua corrente. Trasferiscila in una casseruola con 2 cucchiai di olio, tostala su fiamma bassa per 2-3 minuti, versa acqua calda pari al doppio del suo volume e cuocila coperta per 20 minuti dall'ebollizione. Spegni, copri, fai riposare la quinoa per 10 minuti, sgranala con una forchetta e poi lascia intiepidire.

Stacca i fiori dalle zucchine, lavali delicatamente, asciugali e tritali. Sciacqua e affetta finemente le zucchine. Condisci la quinoa con 4 cucchiai di olio, la scorza grattugiata del limone e il suo succo filtrato, una macinata di pepe e regola di sale. Unisci i fiori, le zucchine, i pomodorini privati dell'aglio e le mandorle tritate grossolanamente. Completa con la menta tagliata a julienne, mescola e servi.

la ricetta in più

Polpette con ricotta di capra

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

250 g di quinoa - 100 g di ricotta di capra - 2 cipollotti freschi - 1/2 cespo di lattuga romana - 400 g di piselli sgranati (1,2 kg in baccello) - 1 limone non trattato - 40 g di pecorino grattugiato - 1 uovo - 1 ciuffo di basilico - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale

Sciacqua la quinoa in un colino, lessala per 20 minuti in acqua salata e falla raffreddare. Lessa in acqua salata 100 g di piselli per 10 minuti e scolali. Lava il limone, grattugia la scorza e spremi il frutto. **Trita 1 cipollotto**, mescolalo in una ciotola con i formaggi, i piselli cotti, l'uovo, la scorza e il succo di limone. Incorpora la quinoa e 2-3 foglie di basilico spezzettate. Regola di sale e forma 8 polpette. **Pulisci la lattuga**, lavala e tagliala a striscioline. Affetta il cipollotto rimasto e fallo appassire in una padella con un filo d'olio. Unisci i piselli rimasti, 1 mestolo di brodo caldo, qualche foglia di basilico e cuoci per 10 minuti. Aggiungi la lattuga, regola di sale e prosegui la cottura a fuoco medio per 3-4 minuti. Intanto, rosola le polpette in un'altra padella, 3-4 minuti per parte. Servile con il contorno.

BURGER veg

Questi "happy meal" coniugano gusto e salute in deliziosi strati. Le variazioni sul tema sono praticamente infinite, ma la scelta da prediligere è quella di creare veggie burger dall'apporto di nutrienti bilanciato. Per un pieno di proteine, le nostre deliziose "polpette schacciate" di quinoa e di ceci sono perfette.

DI CEREALI

È perfetto il riso, ma puoi usare anche orzo, farro o miglio. Preferisci i cereali integrali perché più ricchi di minerali (come ferro, zinco, magnesio, potassio, selenio) e di antiossidanti che, insieme, rafforzano le difese immunitarie. Accompagnali a verdure di stagione da cucinare appena acquistate, così che non perdano tutti i principi nutritivi.

PER VEGANI E CELIACI

L'ingrediente principale è il superfood originario dell'America Latina: la quinoa. Priva di glutine e quindi adatta ai celiaci, è ricca di proteine, conferisce gusto e consistenza delicata ai burger; la farina di semi di lino mescolata all'acqua sostituisce le uova e funge da legante.

DI LEGUMI

Ceci, fave, fagioli, lenticchie sono ricchi di proteine e possono sostituire egregiamente i cibi di origine animale. Non frullarli, ma tritali in modo da ottenere una buona consistenza. Il loro sapore delicato va esaltato con l'aggiunta di ingredienti sapidi come la salsa di soia, il cumino e la paprika.

LA SALUTE A TAVOLA

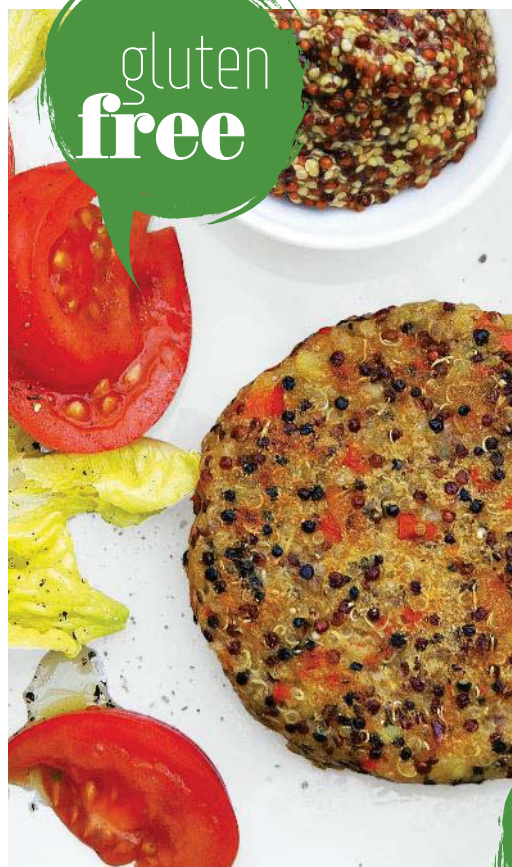
PROTEINE ALTERNATIVE

Se hai scelto di seguire una dieta sana e di ridurre il consumo di carne, questi veggie burger sono quello che fa per te: perché siano completi sotto il profilo nutrizionale, le proteine di legumi, soia o quinoa devono essere associate a quelle dei cereali (il famoso panino morbido con i semi sulla superficie) così da avere tutti gli amminoacidi essenziali. Fondamentale, un contorno di verdure crude. Per una cottura light, il forno è il metodo più indicato: cuocili a 180° finché non saranno dorati da entrambe le parti.

Di melanzane e riso con cipolle

Per 4 persone

2 grosse melanzane violette - 1 spicchio d'aglio tritato - 1 cucchiaino di origano secco - 100 g di riso semi integrale lessato - 2 cucchiai di pangrattato e 2 di grana grattugiato - 1 tazza di semi di sesamo - 2 cipolle novelle - qualche foglia di lollo - 5 cucchiai di maionese - 1 cucchiaio di crema di pomodori secchi - 4 panini - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Affetta le melanzane, condiscile con olio, sale, origano e aglio. Infornale a 200° finché saranno tenere. Falle raffreddare, strizzale, tritale e impastale con il riso, il pangrattato e il grana; aggiungi un pizzico di sale e pepe. Forma 4 burger, passali nei semi di sesamo e cuocili in padella con poco olio. Servili nei panini con foglie di lollo, la maionese mescolata con la crema di pomodori secchi e le cipolle affettate e dorate in padella con 2 cucchiai d'olio.

Di quinoa con mais e patate

Per 4 persone

100 g di quinoa tricolore - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di timo fresco - 300 g di patata lessata - 100 g di mais in scatola sgocciolato - 1 scalogno - 2 falde di peperone rosso - 1 cucchiaio di farina di semi di lino e 3 di senape in grani - 1 cucchiaino paprika affumicata - 1 cucchiaio di miele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Cuoci la quinoa in 2 dl d'acqua bollente con l'aglio tritato e il timo; sala e prosegui la cottura a fuoco basso, con il coperchio, per 20 minuti, fino a esaurire l'acqua. Impasta la quinoa con la patata schiacciata, il mais, il peperone e lo scalogno tritati. Sala, aggiungi il pepe, la paprika e la farina di lino mescolata con 3 cucchiai di acqua tiepida. Forma 4 hamburger, ungili d'olio e cuocili sulla piastra. Servili con la senape mescolata al miele. Accompagnali a piacere con pomodori e lattuga.

Di ceci e carote speziati

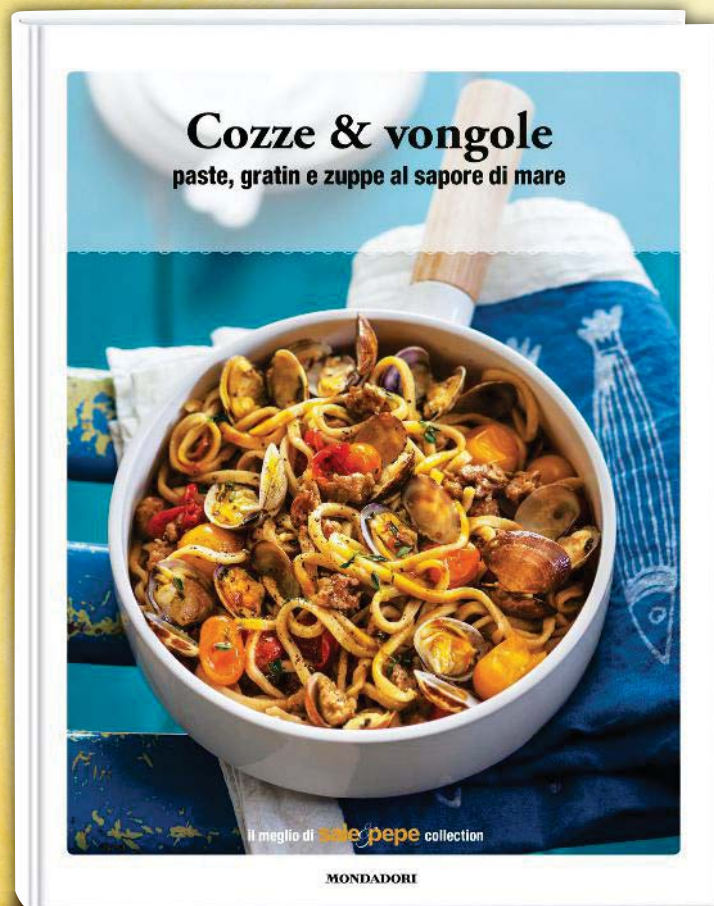
Per 4 persone

400 g di ceci lessati - 2 carote - 40 g di semi di zucca - 1/2 cucchiaino di cumino e 1/2 di paprika - 2 cucchiai di coriandolo tritato - 3 cucchiai di salsa di soia e 5 di maionese - 1 peperone giallo e 1 rosso - 1 cucchiaino di origano secco - 1 cuore di lattuga - 4 panini - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Abbrustolisci i peperoni, falli raffreddare in un sacchetto di carta, spellali, tagliali a strisce e condiscili con sale, pepe e origano. Grattugia le carote, saltale in padella con 1 cucchiaio d'olio e sale, unisci paprika, cumino e semi di zucca. Trita metà dei ceci, impastali con le carote, il coriandolo e i ceci rimasti schiacciati. Forma 4 burger, spennellali con 2 cucchiai di soia mescolati con 1 di olio e cuocili sulla piastra. Servili nei panini con l'insalata, i peperoni e un mix di maionese e soia rimasta.

I libri de IL MEGLIO DI SALE&PEPE COLLECTION

Un mare di sapore in cui tuffarsi: cozze e vongole

Le ricette della tradizione si trasformano in piatti invitanti, originali, sfiziosi

*Sale&Pepe + Cozze & vongole = € 8,40

- EDIZIONE CARTONATA DA COLLEZIONE
- GRANDI RICETTE SELEZIONATE PER VOI DA SALE&PEPE

DAL 25 MAGGIO A SOLO € 4,90* IN PIÙ DA COLLEZIONARE

Basta aprire quei gusci e tutto il buono del mare trionferà sulla vostra tavola! Le cozze e le vongole vantano un gusto davvero intenso e invitante che consente di realizzare piatti eccellenti. Ecco una varietà di soluzioni appetitose, dalle più tradizionali e sempre gradite, a idee ricche di originalità. Accanto alle ricette con gli spaghetti, non mancano deliziose pietanze o piatti unici, tra padellate, gratin, zuppe e guazzetti. E per gustare fino in fondo ogni preparazione, il pane tostato, ideale per raccogliere i superlativi sughetti.

GRUPPO MONDADORI

DI SILVIA TATOZZI

LA DOSE GIUSTA

Bere 1 bicchiere di vino rosso al giorno per le donne e 2 per gli uomini apporta benefici a cuore e cervello, diminuendo il rischio di problemi cardiovascolari

sale nascosto ecco DOV'È

Secondo l'Oms, **non dovremmo assumere più di 5 grammi di sale al giorno**.
Ma oltre a quello che usiamo per condire, attenzione a quello nascosto negli alimenti:
pane (50 g/1 fetta = 0,8 g di sale)
1 brioche (40 g = 0,4 g di sale)
cereali per la prima colazione (30 g = 0,3 g di sale)
olive in salamoia (35 g/5 olive = 1,1 g di sale)
tonno in scatola (52 g/1 scatoletta = 0,4 g di sale).

tè verde OCCHIO ALLA catechine

Gustare una tazza di tè verde è un vero piacere. Si consuma in abbondanza anche per i suoi presunti benefici per la salute, sulla prevenzione di cancro, obesità, diabete e malattie neurodegenerative, ma sono stati segnalati possibili effetti nocivi legati ad alcune sostanze naturalmente presenti in esso, le catechine. Gli esperti dell'EFSA hanno valutato che le catechine presenti negli infusi di tè verde, nonché nelle bevande istantanee o pronte al consumo che lo contengono, sono generalmente prive di rischi, fino a 5 tazze di tè al giorno. Diverso è il caso degli integratori alimentari a base di tè verde - solitamente utilizzati per il controllo del peso negli adulti - nei quali la maggiore concentrazione di catechine, a dosi superiori agli 800 mg al giorno, potrebbe causare danni al fegato. Attenzione quindi ad assumere questi integratori senza un parere medico.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)

2 TAZZE DI TÈ verde al giorno aiutano ad accelerare il metabolismo e a bruciare i grassi. Ricco di polifenoli, ha un effetto drenante e purificante.

PROSCIUTTO cotto o crudo?

Entrambi sono ricavati dalla coscia del maiale adulto intera. Il prosciutto **crudo** viene lavorato **senza aggiunta di conservanti** e ha un buon apporto di **minerali e vitamine** del gruppo B (tra cui la B6, amica del cuore e della circolazione). Dal punto di vista calorico il crudo **supera le 450 calorie** ogni 100 grammi, ma ha il vantaggio di poter eliminare facilmente la parte grassa ben visibile, riducendo le calorie. Tuttavia, essendo salato, **il crudo va inserito con attenzione nella dieta degli ipertesi**. Il cotto è meno calorico (circa 415 calorie del cotto), ma può contenere conservanti nocivi come **polifosfati** e **nitriti** aggiunti durante il processo di produzione, così come **glutine** e **proteine del latte**. Al momento dell'acquisto bisogna quindi chiedere informazioni al banco della gastronomia o **leggere attentamente l'elenco degli ingredienti** se il prodotto è confezionato.

Coppie perfette: le sinergie tra gli alimenti

Ci sono alcuni cibi che, se mangiati insieme, **potenziano reciprocamente il loro effetto benefico**: è un fenomeno noto come "sinergia alimentare". Per esempio, preparare un'insalata abbinando spinacini freschi e fettine di ananas aiuta il nostro corpo ad assimilare il ferro contenuto nelle foglie verdi grazie alla vitamina C presente nel frutto esotico.

ananas
fonte di vitamina C

\+

spinacini
ricchi di ferro

DI SILVIA TATOZZI

dove butto tappi a vite DEI BARATTOLI

Che siano grandi come quelli del miele o della marmellata o piccoli come quello della passata di pomodoro, **contengono ferro o acciaio e vanno sempre separati dal barattolo in vetro** e poi buttati nel contenitore del metallo.

RICICLO la bottiglietta salvadanaio

1 Ritaglia una striscia di **carta rosa** sufficiente a coprire il corpo di 1 **bottiglietta di plastica** da 500 ml. Incollala e lascia asciugare. Con un **taglierino**, pratica una fessura sul dorso, poco più lunga e poco più larga dello spessore di una moneta da 2 euro. **2** Disegna e ritaglia dalla carta rosa la sagoma di 2 orecchie e altre 2, un po' più piccole, da **carta bianca decorata a pois**. Incolla le sagome a pois su quelle tinta unita. **3** Piega la base delle orecchie e incollala ai lati della parte conica della bottiglietta (la testa del maialino). Incolla 2 dischetti di carta rosa sul tappo per fare il muso. **4** Disegna gli occhi con un **pennarello nero indelebile**. Posiziona il maialino su 4 **piedini di plastica** (tipo ferma porta, li trovi nei negozi di bricolage), fissati con una punta di **colla vinilica**.

DETERSIVO PER IL BUCATO fai da te

Fai bollire 4 litri di acqua in una pentola di acciaio. Non appena l'acqua raggiunge l'ebollizione, spegni il fuoco e aggiungi 250 g di sapone di Marsiglia grattugiato. Mescolando continuamente con un mestolo di legno, fai sciogliere il sapone a fiamma bassa per un paio di minuti. Unisci poi 4 cucchiai di bicarbonato, copri la pentola con un coperchio e fai raffreddare completamente la miscela preparata, lasciandola riposare per almeno 3-4 ore. Poi frulla il composto con un frullatore a immersione per qualche istante e versa la miscela in vecchi flaconi di plastica con l'aiuto di un imbuto. Utilizza il detersivo liquido versando direttamente nell'oblò della lavatrice 2/3 tappi (o 4 cucchiai) per carico.

Pronto all'uso

Per conservarlo puoi utilizzare anche il bidoncino da 5 litri in cui è contenuta l'acqua distillata per il ferro da stiro; poi travasalo in un flacone più piccolo utilizzando il tappo come dosatore.

peperoncino usalo ANCHE COSÌ

1

Sei alle prese con un'**invasione di formiche**? Prova a spargere fuori da porte, davanzali e finestre una sottile striscia di peperoncino ridotto in polvere.

2

Per preparare **una lozione anticaduta per i capelli**, fai macerare 2 peperoncini secchi in 250 ml di alcool puro. Poi elimina i peperoncini e massaggia il cuoio capelluto con un batuffolo di cotone imbevuto nella lozione 1 volta alla settimana.

3

Se il tuo giardino è infestato da **piccoli roditori**, prepara una miscela spray a base di peperoncino in polvere e acqua e spruzzalo su piante, radici e nelle zone a rischio.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

SABELLI GROUP
MOZZARELLE SABELLI PRODOTTO DELL'ANNO 2019

La linea di mozzarelle in busta e la linea di mozzarelle senza lattosio Sabelli hanno ricevuto il Premio "Eletto Prodotto dell'Anno 2019" rispettivamente nelle categorie "mozzarelle" e "mozzarelle senza lattosio". Il riconoscimento conferma l'apprezzamento degli italiani per la freschezza, la bontà e il richiamo alla tradizione artigianale dei prodotti di Sabelli Group. Le due linee premiate coniugano innovazione e praticità al gusto della tradizione casearia marchigiana. Sono realizzate, infatti, solo con latte 100% italiano, proveniente principalmente dalla zona del Gran Sasso e dei Monti Sibillini.
La linea senza lattosio mantiene tutte le caratteristiche di qualità, freschezza e origine della materia prima della mozzarella Sabelli classica.

DECO INDUSTRIE
BISCOTTI PINETA

I nuovi biscotti salutistici Pineta sono prodotti buoni e di grande qualità, in grado di appagare la golosità e allo stesso tempo anche la voglia di benessere dei consumatori.
Nascono dall'unione di ingredienti ricercati e materie prime attentamente selezionate e di eccellente qualità come il grano 100% italiano.
Sono ideali per un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano senza rinunciare al piacere.

FIOR DI LOTO
TARALLINI DI LEGUMI BIO

I Tarallini di legumi bio sono garantiti senza glutine e senza lievito e realizzati secondo la tradizionale ricetta pugliese, ma con farina di ceci e di fagioli.
Unici sul mercato con oltre il 50% di farine di legumi, hanno un gusto intenso e deciso.

PROBIOS
HUMMUS DI CANNELLINI

Il Nutrimento propone una nuova versione della famosa salsa mediorientale: l'Hummus a base di fagioli cannellini. Arricchito con ingredienti tipici del mediterraneo quali pomodori secchi, olive e capperi, questa nuova salsa dal gusto aromatico è ottima per la preparazione di stuzzichini, tartine o per accompagnare crudité di verdura.
Nella gamma disponibili anche la versione originale a base di ceci italiani e quella speziata con ceci e curry. Tutte le ricette sono garantite senza glutine.

DELVERDE

PASTA INTEGRALE BIOLOGICA

Immerso nel cuore del parco nazionale della Maiella, il pastificio Delverde prende il nome della sorgente del fiume Verde, la cui acqua purissima viene prelevata in profondità e impastata alle migliori semole. Fiore all'occhiello è la Linea integrale Biologica e 100% Italiana che, apprezzata per la gradevolezza del gusto e la tenuta in cottura, si compone di ben tredici referenze. La linea Integrale Biologica è realizzata con semole di grani coltivati in Italia secondo i dettami dell'agricoltura biologica. L'essicazione a basse temperature, favorisce la perfetta fermentazione superficiale del grano duro, che conferisce alla pasta un sapore particolarmente gustoso e preserva le proprietà organolettiche e nutrizionali della materia prima, tra cui il contenuto proteico, che garantisce l'ottima resa in cottura.

CONSORZIO TUTELA SPECK ALTO ADIGE

SPECK ALTO ADIGE IGP

Lo Speck Alto Adige IGP ha ricevuto l'Indicazione di Origine Protetta nel 1996. L'accurata selezione della carne di maiale, linee guida chiare e rigorosi controlli rendono lo speck dell'Alto Adige assolutamente inconfondibile: solo lo speck migliore riceve lo storico marchio a fuoco. Le tipicità dello speck dell'Alto Adige sono il gusto saporito e leggermente affumicato. Lo Speck Alto Adige IGP si presta bene come spuntino o snack.
Anche inserito in ricettazione dona quel tocco in più ad ogni portata. Prodotto facente parte della campagna "Europa, dove la qualità è di casa".

LATTERIA VIPITENO

ALPEN YOGURT

La gamma Alpen Yogurt fa parte degli yogurt di Latteria Vipiteno realizzati con il Latte Fieno: una specialità che racchiude tutta la genuinità del latte altoatesino. Il Latte Fieno è un particolare tipo di latte riconosciuto dal marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita), proveniente da bovine foraggiate senza mangimi insilati e senza OGM. Questa alimentazione tradizionale e diversificata aumenta la qualità e il gusto di questo prezioso latte, ricco di acidi Omega 3 e acidi linoleici.

GENAGRICOLA

OLIO COSTA ARÈNTE

L'Olio è una nuova gemma nel portafoglio prodotti di Costa Arènte del Gruppo Genagricola. Ormai ultimati cantina di vinificazione e appassimento, l'Azienda ha deciso di valorizzare un'altra produzione di eccellenza, quella dei 600 ulivi che si stendono su due ettari di collina nel versante sud dell'Azienda. Le varietà che compongono questo nettare sono la Favarol tipica di tutta la collina Lessinica, la Grignano tipica delle colline veronesi verso il Garda, e il Leccino. Vengono raccolte a mano per preservare il fruttato delle olive.
Il clima della Valpantena permette alle olive di mantenere una acidità molto bassa e di preservare tutti gli aromi più delicati.

LA SCUOLA di giallo

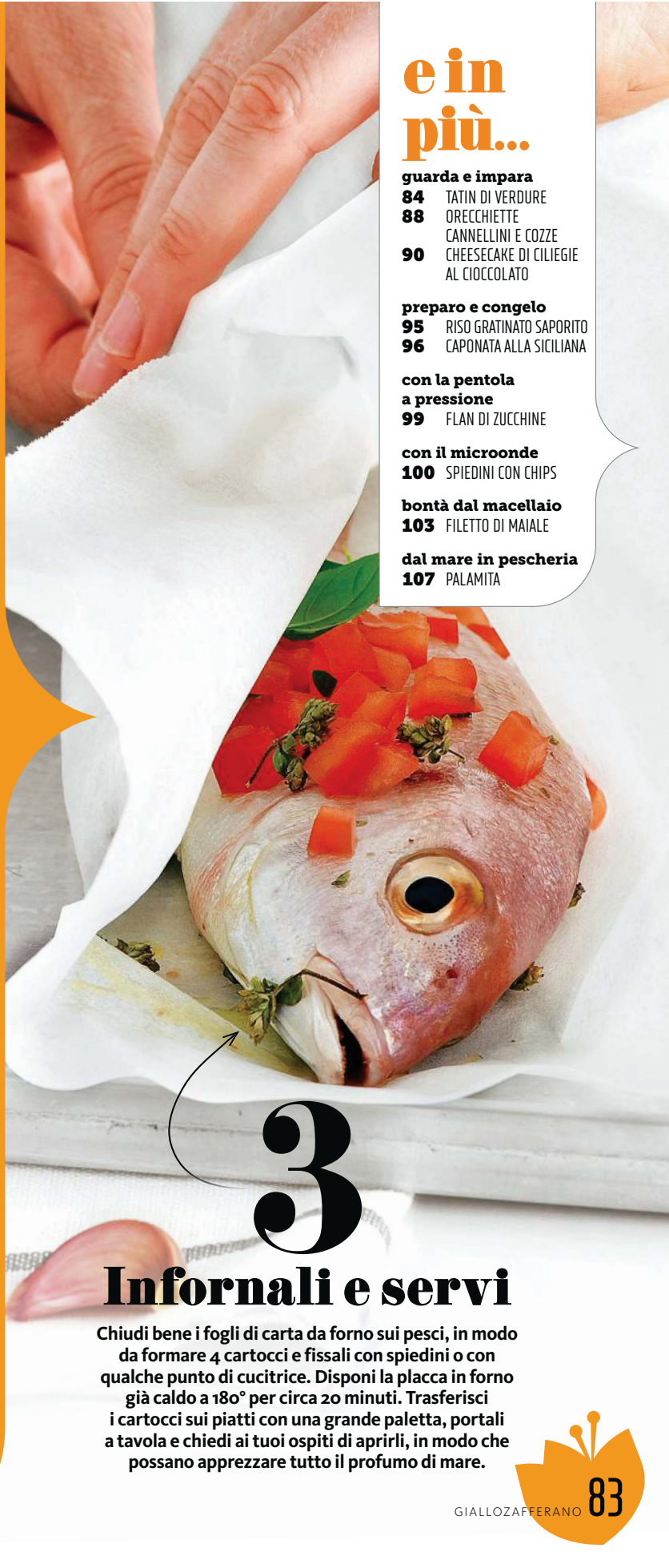
PESCI AL CARTOCCIO

1 Puliscili

Procurati 4 pagelli, dentici, orate o branzini puliti (300-400 g ciascuno). Disponili 1 alla volta su carta da forno, afferrali per la coda con un telo e fai scorrere più volte un pelapatate, premendo con delicatezza, dalla coda verso testa: le squame verranno via senza schizzare. Elimina le branchie con le forbici e sciacquali. Sistema sulla placca 4 fogli di carta da forno e posiziona 1 pesce su ciascuno.

2 Insaporiscili

Spolverizza i pesci dentro e fuori con sale e pepe. Taglia 1 limone in 4 spicchi e inserisci 1 spicchio all'interno di ciascun pesce. In alternativa puoi insaporirli con 1/2 spicchio d'aglio. Disponi sopra i pesci una dadolata di pomodori freschi o di zucchine. Profuma a piacere con origano, basilico, rosmarino o prezzemolo e irrorali con poco olio e qualche cucchiaio di vino bianco secco.

e in più...

3 Infornali e servi

Chiudi bene i fogli di carta da forno sui pesci, in modo da formare 4 cartocci e fissali con spiedini o con qualche punto di cucitrice. Disponi la placca in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Trasferisci i cartocci sui piatti con una grande paletta, portali a tavola e chiedi ai tuoi ospiti di aprirli, in modo che possano apprezzare tutto il profumo di mare.

TATIN DI verdure

Torta salata rovesciata con peperoni, zucchine e pomodori: tutti gli ortaggi di stagione raccolti su un guscio croccante

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Abbrustolisci i peperoni 1

Lava i peperoni, sistemali sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuocili in forno a 200° per almeno 30 minuti. Trasferiscili ancora bollenti in sacchetti per alimenti, chiudi e lascia raffreddare. Spellali, elimina torsoli, semi e filamenti bianchi e asciugali con abbondante carta da cucina.

2 Tagliali a filetti

Dividi i peperoni a metà e quindi a strisce di circa 4 cm di larghezza, tagliandoli nel senso della lunghezza: dovrai ottenere circa 30 strisce. Dissala le acciughe sotto acqua fredda corrente, aprile ed elimina le lische ed eventuali tracce di interiora; sciacquale bene.

da una TORTA sbagliata

La ricetta proposta è una variante salata di un dolce creato dalle sorelle Tatin, locandiere francesi della seconda metà dell'Ottocento. Stéphanie Tatin, in occasione di un pranzo, avrebbe messo in forno la sua famosa torta di mele, dimenticandosi la pasta di base. Per rimediare l'avrebbe coperta con un disco di brisée, inventando così la famosa torta rovesciata. In seguito la torta ha avuto grande successo, soprattutto grazie al gastronomo Curnonsky e al ristorante parigino Chez Maxim's, che ne fece il suo cavallo di battaglia.

Ingredienti

1 rotolo di pasta brisée fresca già stesa
5 peperoni fra rossi e gialli
2 grosse zucchine
150 g di mozzarella
4 acciughe sotto sale
3 pomodori perini
20 g di grana padano grattugiato
1 ciuffo di basilico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Affetta le zucchine 3

Lava bene le zucchine sotto acqua corrente, asciugale, spuntale e riducile a nastri sottili di 2-3 mm di spessore con una mandolina o un pelapatate ad archetto: dovrai ottenere tanti nastri quante sono le strisce di peperone.

Gira pagina e segui la ricetta

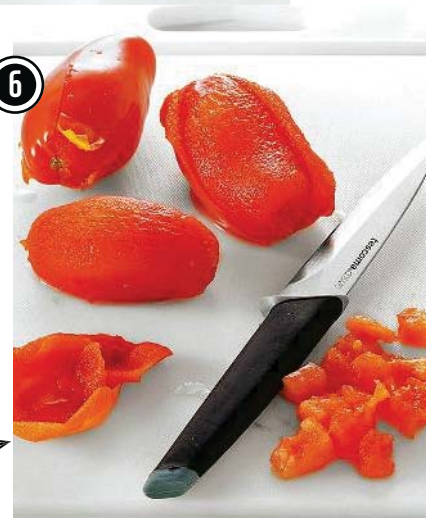
Prepara la mozzarella

Taglia la mozzarella a fette di circa 1 cm di spessore e lasciale sgocciolare in un colino per 30 minuti, in modo che perdano parte del siero e risultino più compatta. Asciugale con carta da cucina e riducile in 30 bastoncini.

Fai i rotolini

Allinea le falde di peperone sul piano di lavoro, adagia su ognuna 1 nastro di zucchina e 1 bastoncino di mozzarella e avvolgi le verdure su se stesse, formando 30 rotolini compatti. Metti gli involtini, man mano che li formi, in una teglia di 26 cm di diametro foderata con un foglio di carta da forno bagnato, strizzato e unto con poco olio.

Taglia i pomodori ⑥

Immergi i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali in una ciotola con acqua e ghiaccio, spellali, tagliali a metà, elimina i semi, riducili a filetti e quindi a dadini.

QUANTE COSE FA l'umile colino

In cucina è proprio indispensabile. Quindi acquistalo in acciaio a maglie fini: è il più versatile. Se lo hai utilizzato solo per scolare prodotti in barattolo o un banale pugno di riso, stupisciti. Non solo puoi usarlo per far sgocciolale la mozzarella o altri formaggi freschi, ma anche per filtrare sughi dell'arrosto, il fondo di cottura di cozze e vongole, l'acqua di ammollo dei funghi secchi o creme dolci e salate. È utilissimo anche per eliminare la farina in eccesso di cibi infarinati: basta metterli al suo interno e scuotere. Usalo anche per sgocciolare direttamente dalla pentola gnocchi o pasta fresca ripiena, senza correre il rischio di rovinarli.

Lo shock termico

Ciò che permette di spellare i pomodori senza fatica è il trasferimento immediato degli ortaggi dall'acqua bollente a quella gelata. La pelle dei pomodori si stacca dalla polpa e viene via molto facilmente.

Metti nella teglia

Durante questa operazione, tieni ben stretti i rotolini tra le dita perché non si aprano e sistemali sul fondo della teglia uno vicino all'altro, cercando di formare cerchi concentrici il più possibile regolari.

7 Completa la tatin

Distribuisci i dadini di pomodoro tra un involtino e l'altro, in modo da riempire tutti gli spazi vuoti. Procedi allo stesso modo anche con i filetti d'acciuga preparati ridotti a pezzettini. Condisci il tutto con sale, pepe e un filo d'olio.

Copri con la brisée 8

Srotola la pasta, punzecchia il disco e adagialo sulla teglia, coprendo gli involtini. Spingi i bordi della brisée verso il basso, fra gli involtini e il bordo dello stampo. Spennella la pasta con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Rovescia la tatin tiepida su un piatto resistente al calore, spolverizzala con il grana padano e falla gratinare sotto il grill per 2 minuti. Profumala con il basilico e servi.

la ricetta in più

Tatin di pomodori farciti ai pinoli

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti

1 rotolo di pasta brisée - 10 pomodori ramati - 6 fette di pancarré - 2 spicchi di aglio - 1 limone non trattato - 2 cucchiai di pinoli - basilico - prezzemolo - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

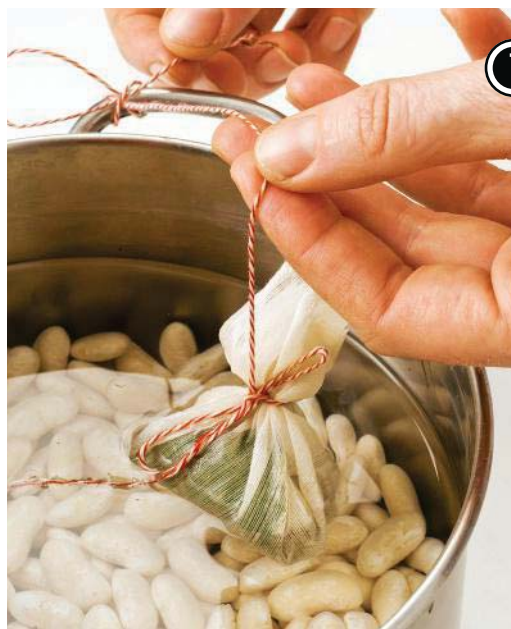
Incidi i pomodori a croce, scottali in acqua bollente, scolali e tuffali in acqua gelata. Spellali, scavali, salali dentro e fuori e lasciali sgocciolare capovolti per 10 minuti. Elimina la crosta delle fette di pane, frullale nel mixer e tostale in una padella antiaderente con 3 cucchiai di olio. Mescola le briciole croccanti con l'aglio e 1 ciuffo di prezzemolo tritati, la scorza di limone grattugiata, i pinoli, sale e pepe. **Farcisci i pomodori** con il composto di briciole e 10 foglie di basilico spezzettate. Scalda sul fuoco una teglia con 1 cucchiaio di olio e lo zucchero e cuoci i pomodori con il ripieno verso l'alto per 5 minuti. **Srotola la pasta**, bucherellala adagiala sui pomodori tiepidi e ripiega i bordi sulla teglia. Cuoci in forno già caldo a 200° per 30 minuti. Rovescia la tatin su un piatto e servi.

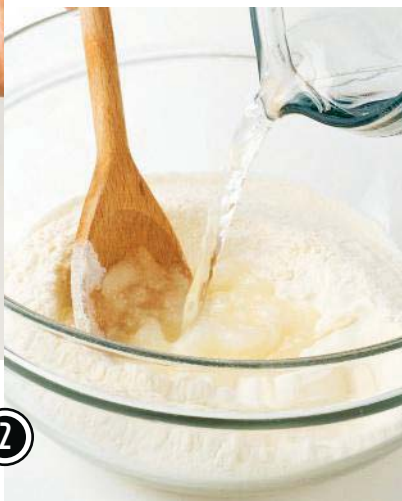
Ingredienti

300 g di semola di grano duro
+ quella per la spianatoia
1 kg di cozze
1 dl di vino bianco
100 g di fagioli cannellini secchi
1 spicchio d'aglio
1 foglia d'alloro
250 g di pomodorini ciliegia
2 cipollotti
1 peperoncino
2 ciuffi di basilico e di prezzemolo
2 rametti di maggiorana
olio extravergine d'oliva
sale

ORECCHIETTE cannellini E COZZE

La pasta fresca pugliese è condita con un semplice, ma squisito condimento mare-monti. Fagioli e molluschi sono uno strepitoso abbinamento gourmet

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

❶ Cuoci i cannellini

Metti a bagno i cannellini in acqua fredda per 8 ore. Scolali e trasferiscili in una casseruola con l'alloro, 1 ciuffo di prezzemolo e l'aglio avvolti in una garzina chiusa, legata a sacchetto e fissata con spago a un manico. Porta a bollore e cuoci per 40-50 minuti; sala a metà cottura.

Prepara la pasta ❷

Metti la farina in una grande ciotola e versa al centro 1,5 dl circa di acqua tiepida poca alla volta, mescolando con un cucchiaio. Trasferisci l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoralo a lungo e con forza con le mani, in modo da ottenere una palla liscia ed omogenea. Avvolgila in pellicola e lasciala riposare per almeno 30 minuti.

❸ Crea le orecchiette

Preleva 1/3 della pasta, fallo rotolare sulla spianatoia infarinata, in modo da ottenere un rotolino di circa 2 cm di diametro. Taglialo a pezzetti di 1 cm di spessore e strisciali uno alla volta sulla spianatoia con la punta arrotondata di un coltello. Lavora la pasta rimasta con lo stesso procedimento. Per dare alle orecchiette il tocco finale, vedi il box a sinistra.

un po' di storia

autentica specialità pugliese

Le orecchiette sono un tipo di pasta, vanto della tradizione gastronomica pugliese, a forma di piccole orecchie, da cui il nome. In Puglia, ma anche in Basilicata, sono note anche con svariati nomi dialettali come "orecchietedde" e "stacchiodde". Quando sono più appiattite perché trascinate con il coltello e non incavate, prendono il nome di "strascinati". In tutte le loro infinite varianti, le orecchiette sono preparate solo con farina di semola e acqua: hanno superficie ruvida e la parte centrale più sottile rispetto al bordo.

Il tocco finale

Capovolgi un dischetto di pasta per volta sul pollice sinistro incavandolo e modella l'orecchietta, aiutandoti sulla parte anteriore con la lama del coltello e dietro con 3 dita. Poi appoggiala su un vassoio infarinato.

Gira pagina e segui la ricetta

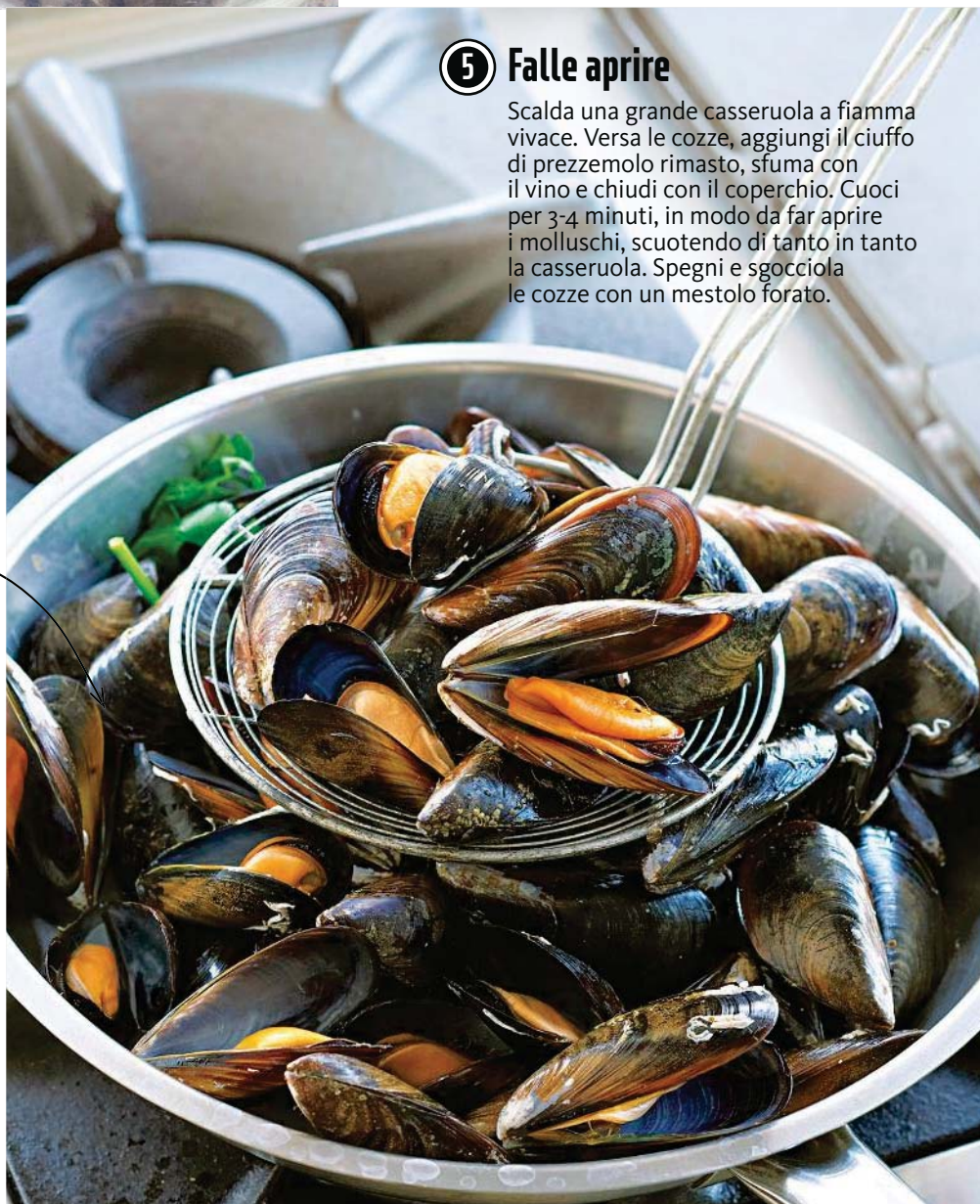
le cozze senza segreti

Sul mercato trovi ottime cozze italiane. Le migliori, non troppo grandi e saporite, sono quelle provenienti da La Spezia, Olbia e Taranto. Evita quelle di provenienza spagnola, molto grandi, ma meno gustose. Le cozze sono vendute vive, chiuse in retine e sigillate con una fascetta indicante il luogo e le date di raccolta e di scadenza.

20%

È LA PARTE COMMESTIBILE di 1 kg di cozze: dopo l'apertura in padella non rimangono che 190-200 g di molluschi, sufficienti per soddisfare 2 commensali se servite come secondo o per condire 4 porzioni di pasta.

4 Pulisci le cozze

Elimina le cozze con i gusci rotti. Togli il bisso dei molluschi (il filamento che fuoriesce dalle valve), strappandolo. Passale bene sotto acqua fredda corrente strofinandole con una paglietta, in modo da eliminare tutte le incrostazioni.

5 Falle aprire

Scalda una grande casseruola a fiamma vivace. Versa le cozze, aggiungi il ciuffo di prezzemolo rimasto, sfuma con il vino e chiudi con il coperchio. Cuoci per 3-4 minuti, in modo da far aprire i molluschi, scuotendo di tanto in tanto la casseruola. Spegni e sgocciola le cozze con un mestolo forato.

Acqua preziosa

Delle cozze, dato il notevole scarto, non va buttato niente. L'acqua che emettono, circa 240 ml per 1 kg di molluschi, è una fonte sorprendente di gusto: va conservata e usata. Oltre che per insaporire sughi, come in questa ricetta, può essere usata per far rinvenire un cous cous di mare, per cuocere la pasta con aggiunta di altra acqua calda. Bisogna però aggiungere il sale con parsimonia, perché essa è già particolarmente sapida.

6 Filtra il liquido di cottura

Disponi un colino a maglie fitte sopra una ciotola e filtra il liquido di cottura. Se vuoi eliminare tutte le impurità, prima fodera il colino con una garza. Sguscia i 3/4 delle cozze e tieni da parte quelle con il guscio per decorare. Elimina 2/3 della parte verde e le radichette dei cipollotti e tritali finemente.

7 Prepara il sugo

Fai appassire i cipollotti in una grande padella con 4-5 cucchiai d'olio e il peperoncino tritato. Unisci i fagioli sgocciolati, la maggiorana, i pomodorini a metà e metà dell'acqua delle cozze e cuoci per 7-8 minuti.

8 Cuoci la pasta

Lessa le orecchiette in abbondante acqua bollente salata per 7-8 minuti. Scolale e trasferiscile nella padella con i fagioli e i pomodori. Unisci le cozze sgusciate, mescola e lascia insaporire per 1-2 minuti. Trasferisci il tutto in un piatto di portata, completa con le cozze con il gusci, profuma con il basilico spezzettato e servi subito.

Orecchiette con vongole speziate

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

500 g di orecchiette fresche - 1 kg di vongole veraci - 150 g di piselli sgranati - 2 scalogni - 1 dl di vino bianco - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaino di curry - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

Immergi le vongole per 2 d'ore in acqua fredda salata; sgocciolale e sciacquale sotto acqua corrente. Scalda una grande casseruola, unisci le vongole, sfuma con il vino e cuoci per 2-3 minuti, in modo che si aprano. Sgocciolale con un mestolo forato e sgusciane la metà. Filtra il liquido di cottura e tienilo da parte.
Fai stufare gli scalogni tritati con il peperoncino con 4-5 cucchiai d'olio e il curry nella casseruola sciacquata. Unisci i piselli e cuoci per 5 minuti, versando qualche mestolino dell'acqua delle vongole calda. Lessa le orecchiette in acqua bollente poco salata, scolale al dente e trasferiscile nella casseruola con il sugo di piselli.
Aggiungi le vongole, bagna ancora con 1 mestolino di acqua dei molluschi, mescola e lascia insaporire per 1-2 minuti. Profuma con il prezzemolo tritato e servi.

Ingredienti

600 g di ciliegie
400 g di ricotta
2,5 dl di panna fresca
200 g di zucchero semolato
30 g di zucchero a velo
120 g di frollini al cioccolato
80 g di cioccolato fondente
50 g di cacao amaro in polvere
1 limone non trattato
60 g di burro
16 g di gelatina in fogli

CHEESECAKE di ciliegie al cioccolato

Di origine **americana** e apprezzatissima anche in Italia, è la torta più golosa dell'estate. Da servire ben fredda

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

1 Snocciola

Lava le ciliegie e snocciolane 500 g con l'apposito attrezzo o con un coltellino lavorando su una ciotola per raccogliere il succo. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda.

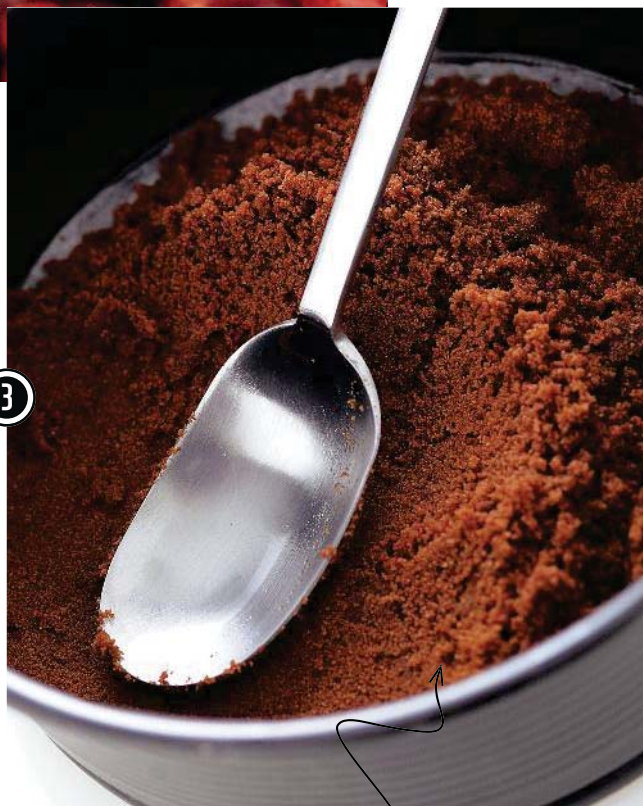
2 Cuoci e fai lo sciroppo

Cuoci le ciliegie snocciolate, con il loro succo, la scorza del limone e lo zucchero semolato per 15 minuti con il coperchio scostato. Preleva le ciliegie e cuoci ancora il fondo per ottenere uno sciroppo. Sgocciola la gelatina e falla sciogliere a fuoco dolce con 1/2 dl di sciroppo. Fondi il burro.

LE CILIEGIE giuste

A differenza di altri frutti, le ciliegie non continuano la maturazione una volta staccate dall'albero: per la cheesecake è indispensabile acquistarle già mature, ma sode. In questo periodo, sceglile sicuramente italiane: se cerchi un'eccellenza, ci sono quelle di Vignola Igp, Marostica Igp ed Etna Dop.

Prepara il fondo 3

Frulla i biscotti unendo a filo il burro fuso. Disponi il composto in uno stampo di 18 cm di diametro foderato (solo il fondo) con un disco di carta da forno. Copri con le ciliegie cotte e metti in frigo. Intanto, sciogli a bagnomaria 70 g di cioccolato spezzetato, monta la panna con lo zucchero a velo e lavora la ricotta a crema.

Lo stampo

Per riuscire a sformare la cheesecake, la tortiera deve avere l'apertura a cerniera. Una volta aggiunto il composto di biscotti, compattalo bene con il dorso di un cucchiaio.

4 Assembla il dolce

Mescola la ricotta con il mix di gelatina, il cacao setacciato, il cioccolato fuso e infine la panna. Versa il tutto nello stampo, livella il composto e metti la cheesecake in frigo per almeno 6 ore. Al momento di servire, sforma la torta e decorala con il cioccolato rimasto grattugiato e le ciliegie restanti.

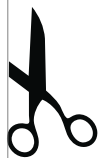
preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Fai scongelare la teglia a temperatura ambiente, poi mettila in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Togli l'alluminio e copri la superficie del riso con altra scamorza a fettine sottili. Inforna per altri 10 minuti e servi.

passo a passo

Riso gratinato saporito

Preparazione **15 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso parboiled - 3 piccoli peperoni (rosso, giallo e verde) - 1 cipolla rossa - 250 g di salsiccia al peperoncino - 250 g di scamorza affumicata - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - origano - olio extravergine d'oliva - sale

1 Incidi la la salsiccia nel senso della lunghezza, spellala e sgranala con la forchetta. Elimina i piccioli, i semi e le nervature dei peperoni, riducili in falde e tagliale a listarelle. Spella la cipolla e tritala. Scalda una grande padella antiaderente e rosola la salsiccia senza aggiungere grassi, in modo che risulti croccante, poi raccoglila con un mestolo forato.

2 Disponi la cipolla nella padella, aggiungendo un filo d'olio e falla appassire per 3-4 minuti. Aggiungi i peperoni, mescola e lascia insaporire per un paio di minuti, versa 1 dl di acqua calda nella quale hai stemperato il concentrato di pomodoro e un pizzico di sale, chiudi con il coperchio e cuoci per 15 minuti; riunisci la salsiccia, mescola, spegni e profuma con un po' di origano.

3 Cuoci il riso in una pentola d'acqua salata già in ebollizione per un paio di minuti in meno del tempo indicato sulla confezione, scolalo, lascialo intiepidire e uniscilo alla peperonata, alla salsiccia e alla scamorza tagliata a dadini. Ungi una teglia e trasferisci al suo interno il composto di riso, livella la superficie senza schiacciare, chiudi con alluminio e metti in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

Giallo si conserva

PER SERVIRE
Riscalda il sugo in una padella, aggiungi le verdure scongelate, 3 cucchiai d'aceto, 1 cucchiaino di zucchero e mescola per 3 minuti. Unisci 50 g di olive nere snocciolate, basilico e servi su crostoni.

Caponata alla siciliana

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 melanzane - 200 g di sedano bianco - 400 g di pomodori ramati - 1 cipolla - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 1 cucchaio di uvetta - 1 cucchiaio di pinoli - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

1 Elimina i piccioli delle melanzane, sbucciale con un pelapatate e tagliale a dadini. Elimina gli eventuali filamenti del sedano e riduci le coste a rondelle di 1 cm. Spella la cipolla e tritala. Immergi i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, trasferiscili in una ciotola con acqua gelata, poi spellali e falli sgocciolare, elimina i semi e tagliali a pezzetti. Dissala i capperi sotto l'acqua corrente e disponili in una ciotola con acqua tipieda per 10 minuti. Fai tostare i pinoli in un padellino antiaderente.
2 Scalda 1 dl d'olio in una pentola antiaderente a bordi alti e friggi i cubetti di melanzana per 2-3 minuti, sgocciolali su carta per fritti e tamponali con altra carta. Friggi il sedano per 1-2 minuti in olio bollente e sgocciolalo sulla carta. Quando gli ortaggi saranno freddi, trasferiscili in un sacchetto per alimenti e mettili in freezer.
3 Lava la pentola e asciugala. Scalda 2-3 cucchiai d'olio e lascia appassire la cipolla per 4-5 minuti. Aggiungi i pomodori e cuocili per 15-20 minuti, in modo da ottenere un sugo piuttosto ristretto, regola di sale e insaporisci con poco peperoncino. Spegni, unisci i capperi strizzati, l'uvetta e i pinoli e lascia raffreddare. Trasferisci il sugo in un contenitore ermetico e metti in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Flan di zucchine

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di piccole zucchine - 2 cipollotti - 0,5 dl di panna fresca - 80 g di grana padano grattugiato - 30 g di pinoli - 2 uova - 1 ciuffo di menta - burro - sale - pepe

1 Monda le zucchine, tagliale a metà nel senso della lunghezza e riducile a dadini. Monda i cipollotti e tritali. Falli appassire in una padella antiaderente con 20 g di burro, aggiungi le zucchine e falle saltare per 4-5 minuti, in modo che risultino al dente; lascia intiepidire.
2 Versa le zucchine e il loro fondo di cottura nel mixer. Sguscia le uova: metti i tuorli nel mixer e monta gli albumi a neve. Unisci ai tuorli i pinoli, 6 foglie di menta, la panna, un pizzico di sale, uno di pepe e frulla a crema. Incorpora il grana e infine gli albumi montati.
3 Distribuisci il composto in 4 stampini d'alluminio e chiudili con foglietti di alluminio. Inserisci il cestello per la cottura al vapore nella pentola a pressione, versa acqua sufficiente a sfiorare il bordo del cestello e metti gli stampini sopra il cestello. Chiudi, accendi il fuoco e aspetta il sibilo. Abbassa al minimo e cuoci per 15 minuti. Spegni, fai sfogare il vapore, togli il coperchio ed estrai il cestello. Lascia intiepidire i flan, sformali e decorali, a piacere, con altri pinoli, menta e zucchine crude a astoncini.

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara i flan come spiegato, poi metti gli stampini in una teglia, versa acqua calda fino ad arrivate ai 2/3 dell'altezza degli stampini e cuoci in forno già caldo a 180° per 40-50 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

con il **microonde**

DI **MAURO COMINELLI**

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara gli spiedini come spiegato, mettili sulla griglia del forno a 20 cm dalla resistenza del grill. Sistema sotto una teglia con acqua, in modo da raccogliere il grasso che colerà. Cuoci sotto il grill per 20 minuti, girandoli un paio di volte. Intanto friggi le chips in una padella a bordi alti con abbondante olio di semi di arachidi.

Spiedini con chips di patate

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di salsiccia a nastro - 200 g di polpa di tacchino - 200 g di filetto di maiale - 1 rametto di rosmarino - 3-4 foglie di salvia - 2 spicchi d'aglio - 1 dl di vino bianco - 1 grossa patata - sale - pepe

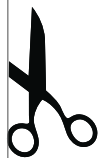
1 Taglia la salsiccia, il tacchino e il maiale a pezzi di circa 3-4 cm. Mettili in una ciotola e irrorali con il vino. Aggiungi l'aglio schiacciato e spellato, il rosmarino e la salvia; insaporisci con una macinata di pepe, mescola, chiudi e metti tutto in frigo per 1 ora.
2 Intanto sbuccia la patata e tagliala a fettine di 2-3 mm con una mandolina: trasferisci le fettine in una ciotola e sciacquale a lungo sotto l'acqua fredda, fino a quando l'acqua apparirà limpida. Sgocciolale su abbondante carta da cucina e tamponale con altra carta per asciugarle alla perfezione. Sgocciola la carne dalla marinata e suddividila in 4 lunghi spiedini, in modo però da lasciare 2-3 cm liberi in corrispondenza di entrambe le estremità degli spiedini. Suddividi le fettine di patata e infilzale su altri 4 spiedini con lo stesso procedimento e sempre lasciando libere le due estremità.
3 Disponi gli spiedini di carne appoggiandoli sui bordi di una teglia che possa andare nel microonde e versa 1 cm d'acqua al suo interno. Metti la teglia nel microonde e cuoci alla massima potenza per 7-8 minuti. Estrai la teglia, trasferisci gli spiedini su un piatto e togli l'acqua dalla teglia. Disponi ora sulla teglia gli spiedini di patata senza aggiungere acqua e cuocili nel microonde alla massima potenza per 2-3 minuti. Servi subito.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal macellaio

DI FRANCESCA ROMANA MEZZADRI

LO SAPEVI CHE...
SPEZIATO E STAGIONATO, DIVENTA IL LONZINO, OTTIMO SALUME MAGRO

Cuore tenero
Grazie alla grana fine della polpa, il filetto resta tenero e succulento a patto di non cuocerlo a lungo: se ti piace, puoi tenerlo anche rosato al centro.

filetto di MAIALE

Fra i tagli del suino, il filetto è il più pregiato ed elegante per la sua carne magra, tenera, dal **gusto fine e delicato**. Rispetto ad altri tagli del maiale, ha un colore leggermente più scuro, ma sempre rosato, mai rosso vivo come il corrispondente bovino. Fai solo attenzione che, come tutte le carni fresche, non appaia grigio, eccessivamente umido, troppo cedevole al tatto o con sentori sgradevoli. Il grasso esterno deve essere candido, mai giallastro. Il filetto intero è ideale da cucinare come se fosse un **piccolo arrosto**, magari avvolto o farcito con lardo o pancetta, il cui grasso, sciogliendosi in cottura, rende la carne più saporita e morbida. Puoi anche comprarlo affettato o tagliarlo da te: a trancetti spessi ottieni i **medaglioni**, mentre le fettine sottili sono adatte **scaloppine** tenerissime e piccoli **involtini**.

PULISCILO BENE e usa gli scarti

Per preparare il filetto alla cottura, devi eliminare con un coltello, affilato e appuntito, il grasso esterno visibile, le pellicine e le nervature. Per una cottura uniforme, pareggialo per dargli una forma regolare, togliendo anche la parte finale più sottile: puoi tritare gli scarti e usarli per un ragù, oppure aggiungerli a un ripieno o all'impasto delle polpette.

Il taglio

Si tratta di un muscolo sottile e allungato, posto sotto il lombo (o lonza), verso la parte finale della schiena del maiale. Pesa 500-600 g al massimo, per cui per 4 persone devi acquistarne due.

120

CALORIE PER 100 GRAMMI
Il filetto è, insieme al cosciotto, la parte più magra del maiale: contiene solo il 3,4% di lipidi con un buon apporto di acidi grassi essenziali, preziosi per l'organismo.

Medaglioni con crumble al lardo speziato

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **6 persone**

2 filetti di maiale da 500 g l'uno - 1 bicchierino di vermouth bianco - 60 g di lardo - 1 albicocca - 20 g di pinoli - 20 g di pistacchi spellati - paprika - curcuma - 1 rametto di menta - sale - pepe

Trita grossolanamente il lardo con l'albicocca lavata, i pinoli e i pistacchi. Trasferisci il composto in una ciotola, unisci un pizzico di paprika e di curcuma, una macinata di pepe, un pizzico di sale e mescola in modo che i sapori si amalgamino.
Scalda sul fuoco una padella antiaderente. Taglia i filetti in 6 fette spesse e falle cuocere nella padella a fuovo vivo circa 1 minuto per parte. Unisci il vermouth e fallo evaporare, sempre a fuoco vivace, girando i filetti una sola volta.
Sgocciola i medaglioni dal fondo di cottura, falli intiepidire e legali con un giro di spago da cucina. Trasferiscili in una teglia foderata con carta da forno, cospargili con il crumble al lardo e prosegui la cottura in forno, sotto il grill scaldato al massimo, per 3-4 minuti. Aggiungi le foglie di menta tagliuzzate finemente e servi subito.

Arrosto ai pistacchi in salsa bianca

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 filetti di maiale da 500 g l'uno - 50 g di granella di pistacchi - 1 arancia non trattata - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 dl di vino bianco - 2 dl di brodo di carne - 1,5 dl di panna fresca - farina - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Pratica alcune incisioni** parallele sulla superficie dei filetti con la punta di un coltello affilato. Lava l'arancia, asciugala e grattugia la scorza di mezzo agrume. Spella l'aglio, privalo del germoglio e tritalo con qualche ago di rosmarino.

2 **Mescola il trito** di aglio e rosmarino con la scorza grattugiata, metà dei pistacchi, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Con questo composto, farcisci i filetti nei tagli praticati. Lega i filetti con qualche giro di spago da cucina, poi infarinali leggermente.

3 **Rosola la carne** in un tegame con 3 cucchiai d'olio e una noce di burro, a fuoco medio su tutti i lati. Sfuma con il vino, unisci il brodo caldo, copri e cuoci i filetti a fuoco dolce per circa 20 minuti, girandoli una volta. Toglili dal tegame, mescola la panna al fondo di cottura, regola di sale e pepe e fai addensare a fuoco vivo. Slega i filetti, cospargili con il resto dei pistacchi e la scorza rimasta, a filetti. Servili con la salsa.

Giallo si conserva

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**

LO SAPEVI CHE...
ESSICCATA E IN FIOCCHI, È TIPICA DELLA CUCINA JAP

Quanto dura
Essendo un pesce grasso, è gustosa ma piuttosto deperibile: consumala entro 1-2 giorni dall'acquisto. Oppure, riponila in freezer, dove si mantiene 2-3 mesi

palamita

Simile a un tonnetto, la palamita fa parte della famiglia degli Sgombridi e il nome scientifico è *Sarda sarda*. Si tratta quindi di un **pesce azzurro** che non viene allevato ma solo **pescato tra aprile e giugno**, e poi tra settembre e ottobre. Abbondante nel Mediterraneo e comune nei mari e nelle cucine di Liguria, Campania, Sicilia e Puglia, quella proveniente dall'Arcipelago toscano è presidio Slow Food. Al mercato trovi interi gli esemplari più piccoli (tra gli 800 g e il chilo e mezzo di peso), da cui si ottengono anche i filetti, oppure i tranci, ricavati dai pesci più grossi, che possono raggiungere persino i 10 kg. Intera o porzionata che sia, verifica che la palamita sia priva di sentori di ammoniaca e che tranci e filetti presentino una bella polpa rosata, che ricorda quella del tonno, **senza striature scure**, indice di cattiva conservazione.

PROVA A METTERLA sott'olio

Intera, è ottima cucinata al forno e alla griglia. Puoi anche lessarla, lasciarla raffreddare, ricavare i filetti e disporli in un barattolo capiente con alloro, pepe in grani e peperoncino: copri abbondantemente con olio d'oliva, chiudi il barattolo e, prima di gustarla, lascia insaporire la palamita per 24 ore in frigo, dove si conserverà per 4-5 giorni.

Idee sprint

Filetti e tranci si possono cucinare in umido, gratinare con una copertura di pangrattato e aromi, oppure scottare in padella, con olio ben caldo, pochissimi minuti per lato, lasciandoli rosati all'interno.

È LA PARTE EDIBILE

Sfilettare la palamita è semplice: non ha molte spine e i filetti sono spessi e polposi. Però, eliminando testa, coda, interiora e lische perdi circa 1/4 del peso iniziale.

Grassi buoni

Con circa 160 calorie per 100 g, la palamita apporta proteine nobili e l'8-9% di grassi, la maggior parte dei quali insaturi, con una buona quota di Omega 3 e 6, utili per tenere sotto controllo il colesterolo.

Tranci in padella con ortaggi agrodolci

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

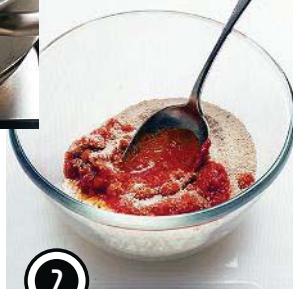
8 tranci di palamita spessi (circa 800 g in tutto), senza pelle - 1 peperone rosso - 2 patate - 1/2 cipolla rossa - 2 cucchiai di aceto di mele - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 rametto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il peperone ed elimina picciolo, semi e filamenti; pela le patate e lavale; taglia entrambi a dadini di 1/2 cm. Spella e trita la cipolla. Sciacqua e asciuga le erbe. Cuoci le patate in una padella, con un filo d'olio, per 5 minuti con il coperchio e per 5 senza, poi sgocciolale. **Unisci poco olio** nella padella e saltaci i peperoni per 5 minuti. Sgocciolali e rosola la cipolla. Riunisci patate e peperoni, spolverizza con lo zucchero, sfuma con l'aceto e fai evaporare 3-4 minuti. Aggiungi sale, pepe, le foglioline del timo e spegni. **Rosola in un'altra padella** i tranci di palamita con un filo d'olio, senza sovrapporli, 2 minuti per lato. Sala i tranci di pesce, disponili nei piatti con gli ortaggi, guarnisci con l'erba cipollina tagliuzzata e servi.

Braciole farcite alla ghiotta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

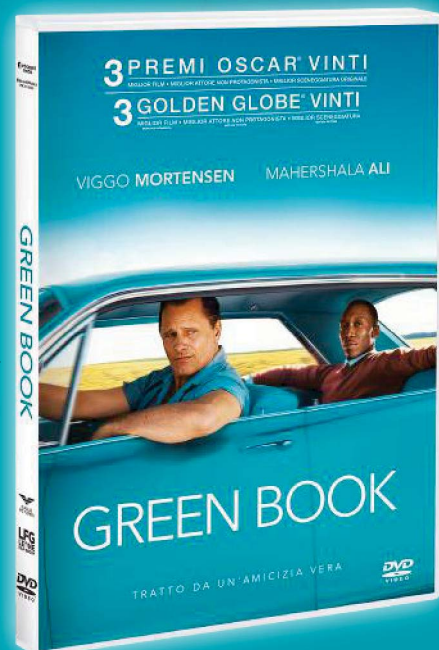
600 g di filetto di palamita tagliato a fette sottili - 500 g di pomodori pelati - 1 cipolla bionda - 150 g di olive verdi snocciolate - 30 g di capperi sotto sale - 1 costa di sedano verde - 1 limone non trattato - 60 g di pangrattato - 60 g di pecorino romano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 **Sciacqua i capperi** e mettili a bagno in acqua fredda per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Pulisci cipolla e sedano e tritali grossolanamente. Rosolali in una casseruola con 4-5 cucchiai di olio, unisci i pelati spezzettati, un pizzico di sale e cuoci il sugo coperto per 5 minuti. Aggiungi le olive e i capperi, scolati dall'acqua di ammollo e asciugati. Prosegui la cottura del sugo, con il coperchio, per 10 minuti.

2 **Lava il limone** e asciugalo. Mescola in una ciotola il pangrattato con il pecorino e la scorza del limone grattugiata. Aggiungi qualche cucchiaio del sugo preparato per ammorbidire il composto e lascialo raffreddare.

3 **Allinea le fettine** di pesce sul tagliere e spalma ognuna con 1 cucchiaino circa di composto di pangrattato. Arrotola le fette su se stesse e fissale ognuna con uno stecchino. Unisci gli involtini al sugo, copri e cuoci a fiamma bassa per 7-8 minuti unendo, se occorre, qualche cucchiaio di acqua calda. Spegni, regola di sale, insaporisci con una generosa macinata di pepe e servi.

IN UN FILM PLURIPREMIATO, UNA GRANDE AMICIZIA ON THE ROAD

VIGGO **MORTENSEN** MAHERSHALA **ALI**

GREEN BOOK

3 PREMI OSCAR®

MIGLIOR FILM • MIGLIOR ATTORE NON PROTAGONISTA • MIGLIOR SCENEGGIATURA ORIGINALE

3 GOLDEN GLOBE®

MIGLIOR FILM MUSICALE/COMMEDIA • MIGLIOR ATTORE NON PROTAGONISTA MOTION PICTURE • MIGLIOR SCENEGGIATURA MOTION PICTURE

3 Premi Oscar®, 2 grandi attori, per una storia formidabile ispirata a un'amicizia vera, quella tra Don Shirley, un prodigioso pianista di colore, e Tony Lip, buttafuori e autista a tempo perso che lo accompagna in una tournée nel profondo Sud degli USA: tra loro nasce un profondo rapporto di lealtà e rispetto proprio dove impera l'odio razziale.

IN EDICOLA DAL **21 MAGGIO**

SORRISI+DVD € 14,90

EAGLE PICTURES · LFG LEONE FILM GROUP · DREAMWORKS PICTURES · participant media

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it! *www.facebook.com/superanteprimeinedicola*

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Francesca Romana Mezzadri, Monica Cesari Sartoni, Daniela Malavasi, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Alexandra Olenina

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Ho preparato gli gnocchi con zucchine e ricotta light e non ho più dubbi: si può cucinare in modo sano senza rinunciare al gusto".

"Lo yogurt è una delle mie passioni: fresco e leggero, è la base ideale per deliziosi dessert da gustare senza sensi di colpa, come la panna cotta al miele con albicocche.... da provare!".

"È un omaggio alla cucina mediterranea il branzino al forno con olive, capperi, pomodorini e patate: un classico che non stanca mai".

"Per la prossima cena con gli amici voglio provare le Jacket Eggplants, ovvero melanzane al cartoccio con una goduriosa farcitura filante".

"Le frittate di pasta sono nate per riutilizzare gli avanzi, ma ormai sono un piatto unico che porto in tavola sempre con orgoglio".

NEL PROSSIMO numero IN EDICOLA IL 19 GIUGNO

31 idee CON I PEPERONI

Gialli, rossi e verdi, dolci o piccanti...una ricetta al giorno con gli ortaggi protagonisti dell'estate

Insalate di pasta e di riso

Tante idee stuzzicanti per un grande classico da gustare freddo, perfetto da preparare in anticipo e facile da trasportare

Acque aromatizzate

La migliore frutta di stagione, erbe aromatiche e spezie per fare un pieno "liquido" di vitamine e sali minerali

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018